

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Методического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»
Протокол от 22.04.24 № 2



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
В.Н. Сухорукова
Приказ от 22.04.24 № 133у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм летом»**

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 52 часа

Автор-составитель:
Лысенко Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования;

Точно
2024

Пояснительная записка

Нормативно-правовой основой разработки настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм летом» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

Направленность – туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы:

В последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков

вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной Программы определяется не только запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей), но и Концепцией развития дополнительного образования.

Создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации, удовлетворение индивидуальных потребностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – вот те задачи, которые ставит перед собой общество.

Благодаря занятиям туризмом обучающиеся приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни и не теряют нравственные ориентиры, не скатываются в криминальную среду, алкоголизм, наркоманию, расширяют кругозор, находят новых друзей и получают навыки выживания в окружающей среде. Способность к самоорганизации и самодостаточность, умение видеть проблему и решать её, взаимопомощь и ответственность за себя и своих товарищей помогают обучающимся не только при освоении данной программы, но и в повседневной жизни летом.

При разработке программы были использованы материалы работы туристско-краеведческого кружка МБУДО «Центр детского юношеского туризма и парусного спорта», руководитель Голубков В.Н., ставшей Лауреатом Всероссийского конкурса методических материалов по организации туристско-краеведческой работы с обучающимися 1 июля 1997 года.

Для повышения мотивации обучающихся, существует система стимулирующего поощрения достижений, в которой ребенок, осваивающий программу получает отличительные знаки. (Приказ № 182 от 29 октября 2015 г. Федерального Центра детско-юношеского туризма и краеведения). Награждение знаком за 1-ый поход, знаками «Юный путешественник» 1-9 степень, знаками «Юный турист» 13 степени, «Турист России» осуществляется при прохождении обучающимися категорийных походов и специализированных соревнований.

Педагогическая целесообразность:

При занятиях туризмом воспитанники укрепляют своё здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Углубляются и расширяются знания по школьным курсам географии, биологии, физкультуре, ОБЖ, краеведению, пропагандируется здоровый образ жизни. Программа обеспечивает условия для профессиональной ориентации обучающихся.

В программе комплексно реализуются различные аспекты всестороннего развития обучающихся:

- однодневные походы, преодоление естественных препятствий, физическая подготовка туриста – физическое развитие;
- нахождение на свежем воздухе - оздоровление;
- необходимость адаптироваться в разнообразных погодных условиях – закалка организма;
- красота окружающей природы – эстетическое воспитание;
- выполнение разных обязанностей в походах – трудовое воспитание;

- взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание;
- изучение растительного и животного мира своего края; знакомство с историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание;
- приобретение новых знаний, навыков и полезного опыта – образование.

Возможна корректировка содержания программы в зависимости от контингента обучающихся и их индивидуальных способностей.

Новизна программы.

Программа направлена на активизацию двигательной активности воспитанников. Теоретические занятия сочетаются с практическими. Комплексные занятия включают в себя: топографию, знания природы родного края, изучение исторических событий и памятников, физическую подготовку, технику пешеходного туризма.

Отличительная особенность данной образовательной программы от уже существующих программ:

- комплексное обучение техникам и приемам различных видов туризма;
- опережающее знакомство с первоначальными знаниями по физической подготовке, географии, биологии, анатомии, истории;
- наличие оценочно-результативного блока, позволяющего оценить эффективность программы, уровень личностного развития обучающихся;
- теоретический материал тесно связан с практическим его применением;
- рациональное сочетание общего, группового и индивидуального взаимодействия педагога с обучающимися;
- предоставление обучающимся самостоятельного выбора, самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями, возможностями и интересами;
- здоровые сберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающие важнейшие характеристики образовательной среды, воздействующие на здоровье, воспитание у обучающихся личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности; мотивация на ведение здорового образа жизни;
- информационно-коммуникационные технологии позволяют оживить учебный процесс и повысить мотивацию обучения;
- комплексные технологии способствуют формированию у обучающихся целостной картины мира, дают возможность реализовать творческие способности, развивают коммуникативные навыки и умение свободно делиться впечатлениями, снимают утомляемость, перенапряжение за счет переключения на разнообразные виды деятельности, ощутимо повышают познавательный интерес.

Адресат программы: 10-17 лет.

Цель программы:

Формирование разносторонне развитой личности воспитанника, путем создания условий для активной самореализации и профессионального самоопределения; занятия туризмом как видом активной, познавательной и оздоровительной деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание чувства коллективизма;

- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Обучающие:

- обучение основам техники туризма, приемам преодоления препятствий, основам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии; расширение знаний об окружающем мире.

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры подростков;
- развитие способности быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Все задачи направлены на формирование универсальных учебных действий:

- Личностные универсальные учебные действия (УУД): установка на здоровый и активный образ жизни, формирование основ эстетической и экологической культуры. Саморазвитие.
- Регулятивные универсальные учебные действия (УУД): формирование умений решать проблемы, а именно: так планировать свои действия, чтобы получить ожидаемый результат.
- Познавательные универсальные учебные действия (УУД): обучение ориентироваться в разнообразии способов решения жизненных задач.
- Коммуникативные универсальные учебные действия (УУД): общение. Принимать мнение коллектива, товарища.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- участвовать в коллективной деятельности;
- самостоятельно планировать и выполнять поставленные задачи;
- отстаивать, обосновывать свою позицию.

Метапредметные:

- использовать свои наблюдения и знания в различных областях, сочетая и комбинируя приобретенные знания;
- предлагать свои варианты решения проблемных задач;
- планировать собственную деятельность;
- вести поиск, сбор и анализ информации.

Предметные должны знать:

- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях и спортивных соревнованиях;
- правила техники безопасности и правила поведения в лесу, на открытой местности, в горах и на воде;
- исторические сведения об изучаемых видах туризма;
- правила проведения искусственной вентиляции легких с непрямым массажем сердца (искусственное дыхание) и первой доврачебной помощи пострадавшему;
- спортивное снаряжение туриста;
- спортивные элементы 1-3 класса сложности (траверз, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельная переправа, подъем по склону, спуск по склону, наведение переправы);
- правила и требования в спортивном туризме;
- спортивное ориентирование;
- комплекс общей и специальной физической подготовки туриста;
- упражнения для развития гибкости;
- дыхательные упражнения для восстановления.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- пользоваться необходимыми материалами, инструментами приспособлениями для туризма;
- использовать и анализировать исторические сведения об изучаемых видах туризма;
- проводить искусственную вентиляцию легких с непрямым массажем сердца (искусственное дыхание) и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- использовать спортивное снаряжение туриста;
- преодолевать спортивные элементы 1-2 класса сложности (траверз, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельная переправа, подъем по склону, спуск по склону, наведение переправы);
- соблюдать правила и требования в спортивном туризме;
- ориентироваться по компасу и карте;
- выполнять комплекс общей и специальной физической подготовки туриста;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- выполнять дыхательные упражнения для восстановления.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: Принимаются дети 10-17 лет, желающие освоить данную программу.

Условия формирования группы: допускаются разновозрастные группы с различными умениями и навыками обучающихся, поэтому занятия строятся по принципу сотрудничества и сотворчества, старшие помогают младшим.

При практической работе группа может быть разделена на подгруппы.

По окончании обучения по программе, обучающиеся имеют право продолжить обучение по углубленной программе туристско-краеведческой направленности.

Количество детей в группе: не менее 15 человек.

Срок реализации программы: 1 месяц

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа;

1 раз в неделю тренировочный поход выходного дня на 7 акад. часов.

Общее количество часов: 52 академических часа. (1 академический час – 45 мин)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые;
- занятия по подгруппам;
- индивидуально - групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий – комбинированная (аудиторная и на открытом воздухе):

- беседа;
- лекция;
- практическое занятие;
- поход – полевые учебно-тренировочные занятия и выходы;
- участие в соревнованиях.

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

Форма обучения – очная, однако при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможна реализация

содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Обучающиеся, начинающие обучение по данной программе, в рамках месяца обучения должны пройти курс начальной базовой туристской подготовки, включающий изучение основных понятий, знаний и навыков в области туризма и краеведения. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и подготовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях.

Занятия в течение месяца должны обеспечить уровень функциональной и психологической подготовки, необходимой для участия в летнем степенном туристском походе (не выше второй степени сложности по пешеходному туризму).

Одновременно изучается ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

Обучающиеся, получившие базовую подготовку по программе обучения «Пешеходный туризм летом», получившие опыт участия в походе выходного дня (не ниже первой категории сложности), получают расширенные знания и практические навыки в пешеходном туризме. Элементы видовой подготовки присутствуют в практике занятий, так как они тесно связаны с практикой сезонных занятий туризмом (зимой на лыжах, весной по воде и т.д.)

Выбор предложенных видов обусловлен в данном случае пристрастием, уровнем подготовки и наработанной практикой самого педагога (в том числе наличием условий и материально-техническим обеспечением занятий).

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесный метод (объяснения, беседа);
- наглядный метод (демонстрация);
- практический метод.

Приемы:

- работа с литературой;
- работа с картами и специальным инвентарем.
- практическая работа в полевых условиях.

Для реализации программы используется следующий дидактический материал:

- карты;
- плакаты;
- историческая литература;
- схемы-графики маршрутов;
- иллюстрации.

Применяемые средства обучения:

- печатные;
- электронные ресурсы;
- наглядные (палатка, рюкзак, спальный мешок, туристический коврик и т.д.).

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- борцовский ковер (мягкие маты) 24 кв. м.,
- кабинет,
- стол педагога 1 шт.,
- стул для педагога 1 шт.,

- ноутбук – 1 шт.,
- шкафы для дидактического материала.

Материал для практических работ:

- веревка – 4 шт. (30 метров),
- веревка – 15 шт. (длина 1м.),
- отягощения (гантели) – 10 шт. (1кг),
- скакалки – 10 шт.,
- мячи – 2 шт (волейбольный, футбольный),
- турники – 1 шт.,
- скамейки – 1 шт.,
- гимнастические палки – 8 шт.,
- система - 7шт.,
- карабин – 35шт.,
- каски – 7шт.,
- жилет светоотражающий – 15 шт.,
- бинт нестерильный – 15 шт. (ширина 5см),
- компас – 5шт.

Групповое снаряжение:

- палатки;
- костровые принадлежности;
- тент групповой;
- топоры;
- пилы;
- ремонтный набор;
- аптечка;

Личное снаряжение:

- полиуретановый коврик;
- спальный мешок;
- рюкзак;

Специальное снаряжение:

- веревки основные и вспомогательные;
- страховочная система, блокировка;
- рукавицы;
- карабины;
- каска;
- набор топографических карт;
- планшет;
- компас;
- набор спортивных карт;
- термометр для измерения температуры воздуха;
- гербарий и набор открыток растений Ленинградской области; комплект открыток и муляжи грибов;
- атласы и набор карт Ленинградской области для занятий 15 человек.

**Учебный план
1 месяца обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Цели и задачи похода. Краеведение.					
1.	Введение. Задачи на месяц. Техника безопасности.	2	2	-	Собеседование, опрос
2.	Определение целей и района походов выходного дня. Разработка маршрута.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
3.	Основные виды туризма. Особенности Ленинградской области, флора и фауна Тосненского района.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
4.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	7	-	7	Беседа, наблюдение
	Итого	13	4	9	
Раздел 2. Снаряжение, топография и ориентирование на местности.					
5.	Групповое и личное снаряжение. Правила обращения и уход за снаряжением.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
6.	План, схема, карта местности. Основные условные обозначения и чтение карты, составление схемы маршрута.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
7.	Ориентирование на местности.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
8.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	7	-	7	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	13	3	10	
Раздел 3. Питание. Доврачебная помощь.					
9.	Костровые принадлежности. Личная гигиена туриста. Организация бивака.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
10.	Режим питания.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
11.	Первая доврачебная помощь в походе (искусственное дыхание, наложение повязок и шин, транспортировка пострадавшего). Состав медицинской аптечки.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение

12.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	7	-	7	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	13	3	10	
Раздел 4. Общефизическая подготовка туриста. Правила движения на маршруте.					
13.	Порядок движения и нормы нагрузок в походе.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
14.	Укрепление основных групп мышц.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
15.	Развитие силовой выносливости и личная физическая подготовка.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение
16.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	7	-	7	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого	13	3	10	
17.	Всего за месяц	52	12	40	

**Календарный учебный график
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: *Лысенко Валерий Викторович*

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «*Пешеходный туризм
летом*»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в месяц	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		03.06.2024	29.06.2024	4	52	16	3 раза в неделю по 2 академических часа и поход выходного дня каждую субботу по 7 академических часов.

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса на летний месяц обучения

Программа составлена по принципу «от простого к сложному», что подразумевает постепенное и планомерное усложнение тем и задач. Постепенно усложняющиеся задания помогают проводить регулярный тренинг, что способствует формированию устойчивых навыков.

Месяц обучения предполагает знакомство с основами начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности.

Обучающиеся, начинающие обучение по данной программе должны пройти курс начальной туристской подготовки. Большое количество практических занятий должно способствовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях.

За месяц обучения запланированы 4 полевых учебно-тренировочных занятия, продолжительностью по 7 академических часов, на которых обучающиеся закрепляют теоретические знания и формируют прочные умения и навыки.

Задачи месяца обучения

Обучающие:

- познакомить с историей родного края;
- ознакомить в доступных формах и объемах с некоторыми видами туристско-краеведческой деятельности и их применением в быту (вязание узлов, комплекс упражнений, укрепляющих организм, гигиена, правила разведение огня.);
- формировать знания, умения и навыки в освоении начальной физической и спортивной подготовке, изучении истории, установке элементов лагеря, выборе личного снаряжения;
- научить владеть инструментами и приспособлениями, необходимыми в туристско-краеведческой деятельности.

Развивающие:

- создать условия для развития личности каждого ребенка, пробуждение его способностей к туристско-краеведческой деятельности;
- развивать общую физическую подготовку;
- развивать потребность в изучении туристско-краеведческой дисциплины;
- развивать потребность в творческом труде;
- развивать усердие, целеустремленность и активность;
- способствовать раскрепощению ребенка;
- развивать воображение и любознательность.

Воспитательные:

- приобщать детей к туристско-краеведческой деятельности;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность;
- создать условия для формирования детского коллектива, как места развития личности;
- формировать внимание, уважение к людям, культуру поведения и общения в коллективе;
- воспитывать интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- формировать интерес к познанию и творческие способности;
- воспитывать стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.

Планируемые результаты

Личностные: способен

- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности;
- выполнять общепринятые правила поведения в обществе;
- уважительно относиться к истории и традициям своей страны;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.

Метапредметные: способен

- выражать свои чувства.
- проявлять творческую инициативу.
- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей.

Предметные: должны знать:

- правила техники безопасности и правил поведения на занятиях;
- инструменты и материалы, применяемые в изучаемых видах туристско-краеведческой деятельности;
- виды туризма (пеший, водный, горный, автомобильный туризм, спортивный туризм);
- начальную терминологию (палатка, колышки, тент, карабин, веревка, узлы, карта, компас);
- способы безопасного передвижения и страховок при падении;
- понятия: карта населенного пункта, карта местности, карта мира, политическая карта;
- условные обозначения нанесенные на картах местности;
- правила и основные приемы чтения карты;
- технологию и правила подбора снаряжения;
- что такое палатка, различать виды и типы палаток;
- правила установки и сборки палатки;
- какие бывают веревки (туристические, бытовые, производственные);
- виды узлов (туристические, морские, бытовые);
- технику и основные приемы вязания узлов (простой узел, бантик, прямой, встречный);
- правила выполнения акробатических и общеукрепляющих упражнений;
- технику и правила преодоления водных преград;
- технику движения по дорогам общего пользования и по лесным дорогам;
- способы оказания первой до врачебной помощи пострадавшему.

Должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- пользоваться необходимым инвентарем, инструментами и приспособлениями для туризма.
- установить палатку;
- выполнять простейшие узлы (простой, бантик, прямой, встречный);
- закреплять тент на месте стоянки;
- развести костёр;
- выполнять укладку личного снаряжения;
- читать карту и уметь ориентироваться по компасу;
- выполнять правила движения по дорогам общего пользования и по пересеченной местности;
- выполнять основные элементы страховки при падении;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- владеть приемами преодоления водных преград.

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Цели и задачи похода. Краеведение. (13 часов)

Тема 1. Введение. Задачи на месяц. Техника безопасности. (2 часа)

Теория: Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Инструктаж по технике безопасности. Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных походов.

Тема 2. Определение целей и района походов выходного дня. Разработка маршрута. (2 часа)

Теория: Спортивные, оздоровительные и познавательные цели похода. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность - факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута.

Практика: Составление плана маршрута похода выходного дня. Нанесение маршрута на топографическую карту.

Тема 3. Основные виды туризма. Особенности Ленинградской области, флора и фауна Тосненского района. (2 часа)

Теория: История зарождения и развития туризма в мире. История туризма на территории Ленинградской области. Рассказ о различных видах туризма (пеший, водный, автомобильный и т.д.), их сложности и положительные стороны деятельности. Пешеходный туризм – основной вид туризма. Особенности, задачи и перспективы развития пешеходного туризма. Особенности и задачи спортивного туризма. Перспективы его развития.

Особенности животного и растительного мира Ленинградской области. Хищники. Ядовитые растения.

Практика: Движение в колонне, перестроение. Знакомство с распространенными видами животных. Определение охраняемых животных. Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Отработка навыков распознавания ядовитых растений. Техника безопасности при контакте с ядовитыми растениями. Определение охраняемых растений.

Тема 4. Полевое учебно-тренировочное занятие. (7 часа)

Практика: Поход выходного дня. Практическая отработка навыков по туристским и краеведческим должностям.

Раздел 2. Снаряжение, топография и ориентирование на местности. (13 часов)

Тема 5. Личное и групповое снаряжение. Правила обращения и уход за снаряжением. (2 часа)

Теория: Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

Практика: Составление списка личного снаряжения похода однодневного и многодневного походов.

Тема 6. План, схема, карта местности. Основные условные обозначения и чтение карты, составление схемы маршрута. (2 часов)

Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов. Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт. Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме. Основные условные обозначения и чтение карты.

Практика: Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода. Тренинг по зарисовке схем движения местности.

Тема 7. Ориентирование на местности. (2 часов)

Теория: Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

Практика: Движение по компасу в заданном направлении, Вычисление азимута.

Тема 8. Полевое учебно-тренировочное занятие. (7 часов)

Практика: Поход выходного дня. Практическая отработка навыков по туристским и краеведческим должностям.

Раздел 3. Питание. Доврачебная помощь. (13 часов)

Тема 9. Костровые принадлежности. Личная гигиена туриста. Организация бивака. (2 часа)

Теория: Подбор и использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая. Средства и правила личной гигиены в походе. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи. Технологии стирки белья в условиях похода. Особенности чистки зубов в походе. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены. Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования.

Практика: Расчет калорийности базового меню. Складывание костра по видам. Составление списка личных средств гигиены для участника похода.

Тема 10. Режим питания. (2 часа)

Теория: Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе.

Практика: Расчет калорийности дополнительного питания.

Тема 11. Первая доврачебная помощь в походе (искусственное дыхание, наложение повязок и шин, транспортировка пострадавшего). Состав медицинской аптечки. (2 часа)
Теория: Оказание первой доврачебной помощи при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении. Остановка кровотечения. Техника наложения повязок. Техника наложения жгута. Порядок оказания первой доврачебной помощи при остановке дыхания и сердцебиения. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Правила транспортировки условно пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности. Состав медицинской аптечки для спортивного похода в условиях автономного маршрута. Правила применения медицинских средств в условиях похода. Комплектация медицинской аптечки.

Практика: Отработка навыков наложения различных повязок. Практические занятия по наложению «шины» на условный закрытый перелом костей голени ноги. Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках. Отработка навыков выполнения искусственного дыхания.

Тема 12. Полевое учебно-тренировочное занятие. (7 часов)

Практика: Поход выходного дня. Практическая отработка навыков по туристским и краеведческим должностям.

Раздел 4. Общефизическая подготовка туриста. Правила движения на маршруте. (13 часов)

Тема 13. Порядок движения и нормы нагрузок в походе. (2 часа)

Теория: Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог. Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми. Нормативные документы.

Практика: Практическая отработка порядка движения в лесной зоне (парковая зона). Взвешивание элементов личного и группового снаряжения для составления базовых таблиц, оптимизации весовых характеристик и пропорционального распределения нагрузок в походе.

Тема 14. Укрепление основных групп мышц. (2 часа)

Теория: Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Значение «разминки» и «заминки» в ходе тренировки. Продолжительность физических нагрузок.

Практика: Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных групп мышц.

Тема 15. Развитие силовой выносливости и личная физическая подготовка. (2 часа)

Теория: Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности подростка.

Практика: Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости.

Тема 16. Полевое учебно-тренировочное занятие. (7 часов)

Практика: Поход выходного дня. Практическая отработка навыков по туристским и краеведческим должностям. Анализ успехов и ошибок учебно-тренировочного занятия. Подведение итогов обучения.

Календарно-тематический план
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: «*Пеший туризм летом*».

Группа № ____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лысенко В.В.*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Введение. Задачи на месяц. Техника безопасности.	2	Теория	Собеседование, опрос		
2.	Определение целей и района походов выходного дня. Разработка маршрута.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
3.	Основные виды туризма. Особенности Ленинградской области, флора и фауна Тосненского района.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
4.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	7	Практика	Беседа, опрос, наблюдение		
5.	Групповое и личное снаряжение. Правила обращения и уход за снаряжением.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
6.	План, схема, карта местности. Основные условные обозначения и чтение карты, составление схемы маршрута.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
7.	Ориентирование на местности.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
8.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	7	Практика	Беседа, опрос, наблюдение		
9.	Костровые принадлежности. Личная гигиена туриста. Организация бивака.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
10.	Режим питания.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
11.	Первая доврачебная помощь в походе (искусственное дыхание, наложение повязок и шин, транспортировка пострадавшего). Состав медицинской аптечки.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
12.	Полевое учебно-тренировочное занятие.	7	Практика	Беседа, опрос, наблюдение		
13.	Порядок движения и нормы нагрузок в походе.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
14.	Укрепление основных групп мышц.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
15.	Развитие силовой выносливости и личная физическая подготовка.	1/1	Комбинированное	Беседа, опрос, наблюдение		
16.	Полевое учебно-тренировочное занятие. <i>Итоговое занятие.</i>	7	Практика	Беседа, опрос, наблюдение, анализ.		

Оценочные и методические материалы.

Оценка результативности обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами педагогического наблюдения.

Способы определения результативности программы.

В течение учебного месяца проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

В начале учебного месяца, при наборе или начальном этапе формирования групп - **входящая диагностика** - изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его достижения в этой области, личностные качества обучающегося.

Текущая диагностика – проводится в течение всего учебного месяца. На каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится по завершению занятий по программе в конце учебного месяца, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса/тестирования для определения уровня знаний по программе;
- педагогического наблюдения (изменений качеств личности в течение учебного года, эмоциональной отзывчивости);
- степени активности участия в походах выходного дня;

Данные о проведении вводной и итоговой диагностики заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- уровень приобретенных знаний;
- уровень практических умений и навыков;
- познавательный интерес;
- активность;
- коммуникабельность.

Оценочный лист аттестации обучающихся в июне 2024 учебного года

объединение: «Пешеходный туризм летом»
педагог Лысенко В.В.

Форма проведения: комбинированная.

Примерные тестовые задания: из ниже приведенных заданий и вопросов, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Тест.

1. Какое количество районов в Ленинградской области?

Правильный ответ: 17.

2. Какие дикие опасные для человека животные водятся в Ленинградской области?

Правильный ответ: Медведь, дикий кабан, волк, лиса.



3. Какие ядовитые травы произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Вороний глаз, редька дикая, омела белая, паслен, прострел или сон трава, дереза.



4. Какие деревья произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Дуб, орешник(лещина), ольха, клен, рябина, ель, сосна, береза.



5. Какие съедобные ягоды произрастают в Ленинградской области?

Правильный ответ: Брусника, черника, морошка, клюква, малина, земляника, голубика.



6. Кто такой КЛЕЩ и чем он опасен?

Правильный ответ: Клещ относится к паукообразным животным, которые питаются кровью животных и человека. Укус клеща опасен, в первую очередь, тем, что эти паразиты являются переносчиками инфекционных заболеваний.



7. Первое, что нужно знать для планирования похода?

Правильный ответ: Место прохождения маршрута, точку прибытия, время года похода.

8. Что такое похода выходного дня?

Правильный ответ: Поход выходного дня - это непродолжительный поход, обычно от 1 до 3 дней, совершаемой группой туристов, с различным уровнем подготовки.

9. Что такое компас?

Правильный ответ: Компас - это устройство, которое показывает стороны света.



10. Сколько стороны света существуют?

Правильный ответ: Четыре. В географии сторона света — одно из четырёх основных направлений (север, юг, запад, восток).

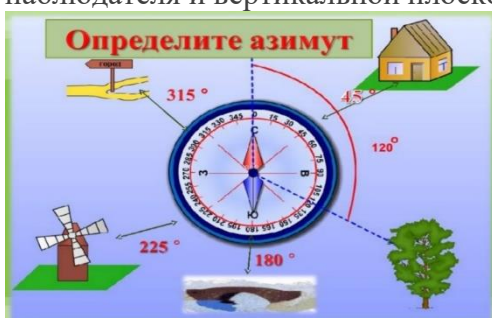
11. Назовите стороны света.

Правильный ответ: Стороны света: Север-Юг, это направления в стороны Северного или Южного полюсов. Запад-Восток определяется направлением вращения нашей планеты. Если эти направления пытаться выявить на карте, то Север, это вверху, Юг- внизу, слева – Запад, а Восток – справа.



12. Что такое Азимут?

Правильный ответ: Азимут — угол между плоскостью истинного меридиана места наблюдателя и вертикальной плоскостью, проходящей через эту точку и наблюдаемый предмет



13. Что такое географическая карта?

Правильный ответ: Географическая карта — это построенное в картографической проекции, уменьшенное, обобщённое изображение поверхности Земли.

14. Для чего нужна карта местности?

Правильный ответ: Карта местности нужна для ориентирования на местности.

15. Перечислите основное оборудование туриста для похода выходного дня.

Правильный ответ: Палатка, рюкзак, спальный мешок, туристические коврики, трекинговые палки, налобный фонарь, горелка, КЛМН(кружка, ложка, миска, нож), туристическую посуду, личная гигиена (обычное полотенце, обычное кусковое мыло), аптечка (солнцезащитный крем

и бальзам для губ), одежда (мембранная куртка, универсальное термобельё, брюки, флисовая кофта, трусы, головной убор, обувь, носки).

16. Последовательность сборки (установки) и разборки палатки.

Правильный ответ:

Сборка и установка палатки

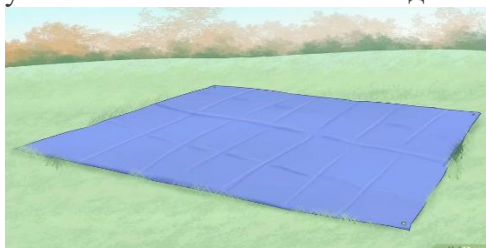


Распакуйте палатку. После выбора подходящего места для своего палаточного лагеря можно приступить к распаковке палатки. Лучше всего сразу распаковать все составляющие элементы палатки. Вы быстрее соберете палатку, если вам не придется в процессе работы последовательно распаковывать те детали, которые вам будут требоваться. Сложите все детали в одно место, чтобы ничего не потерять. Конкретный набор элементов палатки будет зависеть от ее типа.

А-образные палатки — наиболее распространенный тип одноместных палаток. Их проще всего собирать, но нередко над ними требуется устанавливать дополнительный погодный тент для защиты от дождя и ветра.

Тоннельные палатки отличаются от А-образных палаток тем, что имеют каркас из пары длинных дуг, идущих параллельно друг другу и поперек ширины самой палатки. Такая конструкция позволяет увеличить внутреннюю площадь палатки и обеспечить больше места в верхней ее части. Тем не менее тоннельные палатки не так устойчивы при сильном ветре.

Куполообразные каркасные палатки обычно бывают самыми большими и предназначены для размещения более крупных туристических групп. Несмотря на большие размеры, устанавливать такие палатки достаточно просто.



Разложите на земле подстилку для палатки. Вне зависимости от того, насколько чиста выбранная вами площадка для палатки, на ней могут присутствовать ветки и прочий сор, способный проткнуть дно палатки и доставить вам дискомфорт. Подстилка должна быть достаточно большой, чтобы покрыть собой практически все пространство, на котором будет стоять палатка. Дополнительная мягкость подстилки обеспечит вам более комфортный отдых.



Вставьте каркасные дуги в предназначенные для этого кулиски и карманы палатки. Распаковав все детали палатки, можно приступить к сборке каркаса. Сначала растяните на земле саму палатку (или внешний тент, в зависимости от того, какой элемент палатки устанавливается на

каркасе). Это не позволит вам запутаться с тем, какую каркасную дугу куда вставлять. На данный этап работы обычно уходит больше всего времени, но все выполняется достаточно просто.

В случае с тоннельной палаткой убедитесь в том, что вы вставили каркасные дуги параллельно друг другу.



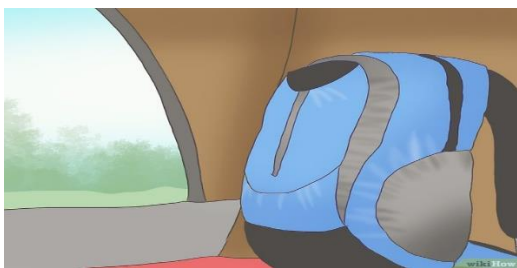
Поднимите палатку на каркасе. Если каркасные дуги палатки составные, убедитесь в том, что они нигде не разомкнулись. Они будут держать на себе вашу палатку. Помогите палатке принять правильную форму, приподняв ее центральную часть и расправив полотно палатки на дугах. После этих действий каркасные дуги обычно уже сами поддерживают форму палатки. В ином случае поправьте и закрепите каркас так, как требуется конструкцией палатки.



Кольшками и растяжками прикрепите палатку к земле. Молотком или подходящим камнем вбейте крепежные кольшки в землю вокруг палатки. Прикрепленные к кольшкам растяжки стабилизируют полотно палатки не позволят ей смещаться. Если по какой-то причине у вас не оказалось с собой крепежных кольшков, вместо них можно использовать прочные палки, аналогичным образом вбив их в землю и закрепив на них растяжки.



Установите над палаткой погодный тент. Важно помнить, что непосредственно сама палатка (ее внутренняя часть) обычно не обладает влагозащитой. За это отвечает погодный тент. Погодный тент представляет собой второй дополнительный слой палатки. Обычно он крепится к верхней части палатки защелками и закрепляется на растяжках с некоторым зазором от полотна палатки. Даже если вы уверены в том, что дождя не будет, все же лучше установить погодный тент. Так вы будете готовы к внезапному дождю и не растеряете отдельные элементы палатки. В некоторых случаях каркасом оснащается именно верхний тент палатки, а сама палатка крепится к тенту изнутри (поэтому очередность работы с этими элементами зависит от модели палатки).



Перенесите все свои вещи в палатку. После установки палатки можно заняться обустройством ее внутреннего пространства. Так как внутри обычно бывает не так много места, необходимо принять решение о том, какие вещи нестрашно оставить под открытым небом, а какие из них лучше занести внутрь. Очевидно, что внутри следует расположить коврики и спальные мешки. Герметичные контейнеры с вещами и продуктами можно оставить снаружи.

Чтобы вещи не промокли, кладите их в палатку. «Если тент для защиты от дождя и ветра надежно установлен и закреплен с обеих сторон, в случае дождя вашему снаряжению ничего не грозит.

Разборка и упаковка палатки



Выдерните крепежные колышки из земли. Обычно колышки выдергиваются достаточно легко, и сделать это необходимо перед основной разборкой палатки. Если у вас не получается вручную выдернуть какой-то колышек, попробуйте немного подкопать его, чтобы извлечь из земли.

Также в числе первых следует снять бескаркасные детали палатки (в зависимости от конструкции это может быть как погодный тент, так и внутренняя палатка).



Извлеките каркасные дуги. Удалив крепежные колышки, выньте каркасные дуги из фиксирующих их карманов. Сделайте это со всеми их концами (количество которых будет зависеть от количества дуг в конкретной палатке), а уже потом приступайте к извлечению дуг из своих кулисок. Так вы избежите опрокидывания палатки из-за неравномерной разборки.

Медленно извлеките дуги. Если не соблюдать осторожность, можно повредить детали даже самых качественных палаток.



Сложите все элементы палатки в одно место. Убирая колышки и складывая тент с каркасными дугами, постарайтесь уложить их в одно место. Палатку со всеми ее элементами вообще принято хранить в одном месте (отдельной сумке), но особенно важно не забывать об этом, когда вы сворачиваете свой лагерь. Нельзя уехать с места стоянки, не забрав с собой все необходимые детали.



Окиньте взглядом место стоянки, чтобы убедиться в том, что вы ничего не забыли. Когда лагерь уже будет собран, в последнюю минуту необходимо еще раз окинуть место стоянки взглядом и убедиться в том, что вы ничего случайно не оставили и не забыли. В том числе не следует оставлять за собой мусор. После вас место стоянки должно выглядеть так же или даже лучше, чем до вашего приезда.



Храните палатку в сухом месте. Вернувшись домой, необходимо убрать палатку на хранение в сухое место. Если при хранении палатка будет покрываться влагой и плесенью, то ее полотно с течением времени сгниет и она станет непригодной для дальнейшего использования.

17. Что такое веревка?

Правильный ответ: Вережка – это сплетение различных видов и структур волокон в единую систему.



Практическая часть. из ниже приведенных заданий, педагог выбирает 10 заданий, более подходящих для конкретной группы обучающихся. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Контрольные нормативы.

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(Правила выполнения упражнения 10 раз – выполнено);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 15раз – выполнено);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 20раз – выполнено);

4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения, не сгибая ног: -5см – выполнено);
5. Завязать узлы: прямой оценивается правильность и время выполнения
(30 секунд выполнено);
6. Наложить бинт на предплечье
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
7. Сложить костер и озвучить способ конструкции
(оценивается правильность и качество выполнения задания);
8. Уложить рюкзак.
(оценивается правильность и качество выполнения задания укладка рюкзака за 10 минут - выполнено);
9. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту.
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);
10. Выполнить сборку (установку) палатки на время.
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
11. Выполнить разборку палатки на время
(Правила выполнения упражнения: за 10 минут - выполнено);
12. Выполнить укладку спальника на время
(Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - выполнено);

Максимально возможное количество баллов – 30 баллов. Баллы за теоретическую и практическую часть суммируются. А также суммируются метапредметные и личностные качества (от 1 до 5 баллов).

**ПРОТОКОЛ
результатов аттестации обучающихся
июнь 2024 учебного года**

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм летом».
ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Лысенко В.В.*
№ группы: _____ Дата проведения: _____
Форма проведения контроля: *комбинированная*
Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:
от 20 и более – высокий уровень;
от 10 до 19 баллов – средний уровень;
до 9 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации
- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____ %)
- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____ %)
- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____ %)
- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм летом» _____ обучающихся (_____ %).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____
Заведующий отделом _____ / _____
Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал
1 месяц обучения				
1.	Цели и задачи похода. Краеведение.	Собеседование, опрос, рассказ, беседа, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Инструкции, наглядные пособия, видеоматериалы
2.	Снаряжение, топография и ориентирование на местности.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
3.	Питание. Доврачебная помощь.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы
4.	Общефизическая подготовка туриста. Правила движения на маршруте.	Рассказ, беседа, опрос, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесные, наглядные, практические	Наглядные пособия, видеоматериалы

Список информационных источников

Для педагога:

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И. Что делать с детьми в загородном лагере. Кострома: Вариант, 2002. 224 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. 251 с.
3. Балабанов И.В. Узлы. М., 1998. 80 с.
4. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1987. 192 с.
5. Васильев М.Ю., Громов В.В. Туристские маршруты Западного БАМА. М.: Физкультура и спорт, 1984. 207 с.
6. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. М.: Профиздат, 1990. 176 с.
7. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Л.: Лениздат, 1988. 144 с.
8. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников. Мн.: Універсітэцкае, 1999. 136 с.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
10. Крестовников А.А., Евстратов В.Д., Белоликов К.Ю, Пашко М.В., Потапченко И.П. Лыжная подготовка. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002 141 с.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ВЛАДОС, 1999. 144 с.
12. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. М.: ВЛАДОС, 2001. 216 с.
13. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. 160 с.
15. Остапенец А.А. На маршруте туристы-следопыты. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
16. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. М.: ЦДЮТур, 1997. 56 с.
17. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб.: Речь, 2002. 152 с.
18. Поляков С.Д. Технологии воспитания. М.: ВЛАДОС, 2002. 144 с.
19. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
20. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
21. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
22. Программа Самариной И.А. «Юные туристы-экологи». М.: ЦДЮТиК, 2004. 42 с.
23. Программа Смирнова Д.В. «Юные Туристы-краеведы». М.: ФЦДЮТиК, 2006. 69 с.
24. Психологические задания к педагогической практике студентов / Под ред. А.Э. Штейнмеца. М.: ВЛАДОС, 2002. 128 с.
25. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. М.: ВЛАДОС, 2002. 248 с.
26. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: Практические занятия для учащихся 9-10 классов. М.: Новая школа, 1996. 48 с.
27. Скрягин Л.Н. Морские узлы. М.: Транспорт, 1994. 128 с.
28. Туник Е.Е., Опутникова В.П. Оценка способностей и личностных качеств школьников и дошкольников. СПб.: Речь, 2005. 104 с.
29. Туристская игротека / Под ред. Ю.С. Константинова. М.: ВЛАДОС, 2000. 112 с.
30. Туристские маршруты / Сост. В.С. Качанов. М.: Профиздат, 1990. 256 с.
31. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176
32. Боголюбов, В. С. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве: учебник для академического бакалавриата / В. С. Боголюбов. — 2-е изд., исп. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.

33. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства: учебник для СПО / Л. Г. Березовая. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
34. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы: учеб. пособие для СПО / В. П. Бугорский. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 165 с.
35. Восколович, Н. А. Маркетинг туристских услуг: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. А. Восколович. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
36. Ветитнев, А. М. Информационные технологии в туристской индустрии: учебник / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., исп. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 340 с.
37. Ветитнев, А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме: учебник для СПО / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.

Для обучающихся:

1. Балабанов И.В. Узлы. М.,1998. 80 с.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 600 с.
3. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988. 192 с.
4. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М.: Профиздат, 1986. 176
5. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм» *. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2018 г. – 600 с., ил.
6. Константинов Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.) * – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил. Ф-т 145 x 205 мм.

Интернет-ресурсы:

1. Wikipedia.org>Спортивный туризм — Википедия
2. <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/>
3. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>
4. <https://turclub-pik.ru/blog/sportivnyj-turizm/>
5. <https://tssr.ru/main/structura/history/592/>
6. <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/turizm.html>