

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕКОЛПАНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 «29» августа 2024

СОГЛАСОВАНА
Директор МБОУ
«Большеколпанская СОШ»
_____ Г.В.Ибадова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Уровень программы: разноуровневая
Срок реализации программы: 1 год (1 год 144 часа)
Возрастная категория: от 12 до 16 лет
Форма обучения: очная
Состав группы: до 15 человек

Авторы-составители:
Равина Елена Геннадьевна, заместитель директора по
УВР
Янькина Светлана Николаевна, педагог
дополнительного образования
Равина Анна Фёдоровна, педагог дополнительного
образования

д. Большие Колпаны
2024 г.

Оглавление

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
Пояснительная записка.....	4
Особенности организации образовательного процесса.	6
Цели и задачи программы	7
Учебный план	8
Содержание программы	10
Календарный учебный график.....	14
Календарный учебный график.....	16
Условия реализации программы.....	22
Формы аттестации.....	22
Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения обучающегося	43
Методические материалы.....	49
Рабочая программа воспитательной работы	51
Список литературы	54

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы:

Физкультурно-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда современности – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идёт и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения.

Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот ещё важнейшие задачи современного образования.

Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее.

Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Новизна. Программа предусматривает приобретение учащимися начальных знаний о своём крае; технике и тактике спортивного туризма; ведения краеведческих наблюдений и исследований; необходимых знаний,

умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму.

Педагогическая целесообразность. Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта и все же люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведёт себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не даёт ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 12-16 лет (девочек и мальчиков), не имеющих противопоказаний по медицинским показателям, способным выдерживать физические нагрузки и интересующихся туризмом, для одаренных детей, для детей с ОВЗ, для детей группы риска.

В течение учебного года могут быть приняты учащиеся по результатам собеседования.

Срок обучения: 1 год

Объем программы: 144 часа в год, 36 недель.

Уровень программы: разноуровневая

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Теоретические занятия проводятся 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа, 1 академический час - 45 минут, с 10-минутным перерывом.

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 6 часов. При

проведении практических занятий вне населенного пункта и учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

Особенности организации образовательного процесса.

Учащиеся объединяются в группы. Комплектование групп начинается за две недели до начала реализации программы.

Планируемое количество обучающихся до 15 человек. Эта норма исходит из санитарно-гигиенических норм, общих требований к организации мероприятий с участием детей в природной среде.

При комплектовании состава группы рекомендуется провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьёй обучающегося и информировать о спортивных и других достижениях. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований Правил вида спорта «Спортивный туризм», Регламентов проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма, Кодекса путешественника, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «О туристской деятельности в Российской Федерации», Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении спортивных соревнований.

Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале).

**Приведённый перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку обучающихся в объединении детей.*

Уровни программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на её разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и комплекса стартовых возможностей каждого из учащихся.

Условия формирования подгрупп разноуровневости:

1. Диагностика уровня мотивации учащегося.

2.Диагностика уровня психического развития.

3.Диагностика уровня развития способностей становления компетенций программы физкультурно-спортивной направленности.

На занятиях создаются такие условия, при которых одинаковое задание упрощается или усложняется в зависимости от возраста детей. В целях рационального построения педагогического процесса, в каждом конкретном случае определяется две-три подгруппы и в соответствии с ними дифференцируется воспитательно-образовательная работа

Разноуровневость программы позволяет обучать детей, проявивших выдающиеся способности.

Разноуровневость программы обеспечена посредством универсальных форм подачи учебного материала и отражена в оценочных материалах, обеспечивающих разноуровневую оценку освоения дополнительной общеразвивающей программы.

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации подачи учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Выполнение задания по готовому алгоритму с помощью преподавателя.

2. Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации подачи учебного материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Самостоятельное выполнение задания с использованием инструкции педагога.

3. Продвинутый уровень. Предполагает использование форм организации подачи учебного материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Самостоятельное выполнение усложненных заданий с творческим подходом.

Программа может быть реализована в сетевой форме.

Программа может быть адаптирована для детей с ОВЗ.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование знаний, умений и навыков в виде спорта «Спортивный туризм»; физическое и духовное развитие личности.

Задачи программы:

Образовательные

- изучение культуры и природы России через туристские маршруты, посещение памятников истории и природы;

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем.

Метапредметные

- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога.

Личностные

- способствовать развитию самостоятельности у учащихся;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране.

Обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

Воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

Развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Азбука туризма	42	16	26	Сдача контрольных нормативов
1.1	Введение в туризм	1	1		Беседа практическое занятие
1.2	История развития туризма в России	1	1		
1.3	Виды туризма	1	1		
1.4	Этика туризма.Законы туристов.	1	1		
1.5	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	4	2	2	
1.6	Основные туристские обязанности	2	2		
1.7	Назначение, виды и техника вязания туристских узлов	4	2	2	
1.8	Безопасность туризма	8	2	6	
1.9	Туристские биваки	20	4	16	
2	Ориентирование и топография	10	6	4	Контрольная работа
2.1	Местность, основные понятия и определения.	2	2		
2.2	Топографическая карта	2	2		
2.3	Основы ориентирования	2	2		
2.4	Работа с компасом и картой	2		2	
2.5	Ориентирование на маршруте	2		2	
3	Основы гигиены туриста	6	4	2	Беседа Доклады
3.1	Гигиена туриста	1	1		
3.2	Основные виды травм	1	1		
3.3	Походная, групповая и личная аптечки.	1	1		
3.4	Оказание первой помощи в различных случаях	3	1	2	
4	Организация питания в походе	8	4	4	Составление пищевой раскладки
4.1	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	4	2	2	Практическое занятие
4.2	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	4	2	2	
5	Туристское снаряжение	6	4	2	Осуждение

5.1	Туристское снаряжение и требования к нему	2	2		снаряжения
5.2	Уход за снаряжением и его ремонт	4	2	2	
6	Экологическая подготовка	6	4	2	Беседа
6.1	Охрана природы и значение окружающей среды для человека	2	2		
6.2	Экологическая работа в туристском походе	4	2	2	
7	Краеведческая деятельность	6	4	2	Беседа Опрос
7.1	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.	1	1		
7.2	Краеведческая работа в туристском походе	1	1		
7.3	Туристские возможности родного края	1	1		
7.4	Обзор туристских районов России.	1	1		
7.5	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов.	2		2	
8	Специальная подготовка	34	2	32	Сдача контрольных нормативов
8.1	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	1	1		
8.2	Разрядные требования по спортивному туризму	1	1		
8.3	Технические этапы и способы их преодоления	32		32	
9	Физическая подготовка	26	2	24	Сдача контрольных нормативов
9.1	Значение физической подготовки для туриста	2	2		
9.2	Общефизическая подготовка туриста	24		24	
Итого		144	50	94	

Содержание программы

Раздел 1. Азбука туризма

Теория. Введение в туризм. Виды туризма. Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования

туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы; достоинства и недостатки различных узлов. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Практика. Разработка маршрутов похода. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Практические тренировки по транспортировке пострадавшего, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года.

Задания стартового уровня:

Разработка маршрута при помощи педагога

Задания базового уровня:

Разработка маршрута с использованием методических карточек, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года.

Задания продвинутого уровня:

Самостоятельная разработка маршрута по заданным параметрам, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 2 Ориентирование и топография

Теория. Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт. Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, за рамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды

знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки. Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности). Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тур группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков. Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный,

Практика. Прокладка маршрута. Разведка маршрута. Действия при потере ориентирования. Ориентирование на маршруте, исполнение обязанностей дежурного проводника.

Задания стартового уровня:

Прокладка маршрута при помощи педагога.

Задания базового уровня:

Самостоятельная прокладка маршрута. Разведка маршрута. Действия при потере ориентирования

Задания продвинутого уровня:

Самостоятельная прокладка маршрута. Самостоятельная разведка маршрута. Действия при потере ориентирования. Ориентирование на маршруте, исполнение обязанностей дежурного проводника.

Форма контроля: зачетная работа.

Раздел 3 Основы гигиены туризма

Теория. Личная гигиена туриста, обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к постели, одежде и посуде туриста. Виды травм. Назначение и состав походной аптечки. Оказание первой помощи при различных травмах.

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

Раздел 4 Организация питания в походе

Теория. Оценка энергозатрат. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Практика. Разработка пищевой раскладки на поход выходного дня; подготовка продуктов к транспортировке.

Форма контроля: составление пищевой раскладки.

Раздел 5 Туристское снаряжение

Теория. Групповое и личное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.

Практика. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Задания стартового уровня:

Установка палатки с помощью педагога.

Задания базового уровня:

Установка палатки по инструкции.

Задания продвинутого уровня:

Самостоятельная установка палатки. Самостоятельный ремонт снаряжения.

Раздел 6 Экологическая подготовка

Теория. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах. Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практика. Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Раздел 7 Краеведческая деятельность

Теория. Формы краеведческой деятельности туристов. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практика. Работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 8 Специальная подготовка

Теория. Туристские соревнования. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований. Спортивные разряды.

Практика. Технические этапы: подъем по склону, спуск по склону, параллельные перилла, навесная переправа, траверс, скалодром, вертикальный маятник, горизонтальный маятник. Прохождение технических этапов лично, в связке и группой.

Задания стартового уровня:

Выполнение задания при помощи педагога.

Задания базового уровня:

Выполнение задания с подсказками педагога.

Задания продвинутого уровня:

Выполнение заданий самостоятельно без помощи педагога.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 9 Физическая подготовка

Теория. Значение физической подготовки для туриста.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения на пресс. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и координации. Подвижные игры для развития ловкости и координации.

Задания стартового уровня:

Выполнение 1-2 упражнений по общей физической подготовке.

Задания базового уровня:

Частичное выполнение норм по общей физической подготовке.

Задания продвинутого уровня:

Выполнение всех норм по общей физической подготовке.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Календарный учебный график

Учебный период: с 02.09.2024 г. до 31.05.2025г.

Количество учебных недель – 36.

Сроки проведения контрольных процедур:

Контроль, аттестация	Срок проведения контрольных процедур
Входная диагностика	Первые 2 недели учебного периода
Текущий контроль	По окончании изучения раздела программы
Промежуточная аттестация	Последние 2 недели 1 учебного полугодия
Итоговая аттестация	Последние 2 недели учебного периода

Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту						
1.			1	Азбука туризма	42			
2.				Введение в туризм	1	Теория беседа		Беседа
3.				История развития туризма в России	1	Практика		Беседа
4.				Виды туризма	1	Практика		Беседа
5.				Этика туризма.Законы туристов.	1	Теория		Беседа

6.				Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	4	Теория беседа		Практические занятия
7.				Основные туристские обязанности	2	Практика		Практические занятия
8.				Назначение, виды и техника вязания туристских узлов	4	Теория беседа		Практические занятия
9.				Безопасность туризма	8	Теория беседа		Сдача контрольных нормативов
10.				Туристские биваки	20	Теория беседа		Доклады
11.			2	Ориентирование и топография	10			
12.				Местность, основные понятия и определения.	2	Теория беседа		Беседа
13.				Топографическая карта	2	Теория беседа		Беседа
14.				Основы ориентирования	2	Практика		Беседа

15.				Работа с компасом и картой	2	Теория беседа		Беседа
16.				Ориентирование на маршруте	2	Теория беседа		Контрольное задание
17.				Основы гигиены туриста	6			
18.				Гигиена туриста	1	Практика		Беседа Доклады
19.				Основные виды травм	1	Теория		Беседа Доклады
20.				Походная, групповая и личная аптечки.	1	Теория		Беседа Доклады
21.				Оказание первой помощи в различных случаях	3	Практика		Беседа Доклады
22.			4	Организация питания в походе	8			

23.				Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	4	Теория		Составление пищевой раскладки Практическое занятие
24.				Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	4	Практика		Составление пищевой раскладки Практическое занятие
25.			5	Туристское снаряжение	6			
26.				Туристское снаряжение и требования к нему		Теория		Обсуждение снаряжения
27.				Уход за снаряжением и его ремонт	2	Теория		Обсуждение снаряжения
28.			6	Экологическая подготовка	6			
29.				Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.	1	Теория		Беседа Опрос

30.				Краеведческая работа в туристском походе	1	Теория		Беседа Опрос
31.				Туристские возможности родного края	1	Теория		Беседа Опрос
32.				Обзор туристских районов России.	1	Теория		Беседа Опрос
33.				Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов.	2	Практика		Беседа Опрос
34.			8	Специальная подготовка	34			
35.				Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	1	Практика		Сдача контрольных нормативов
36.				Разрядные требования по спортивному туризму	1	Теория		Сдача контрольных нормативов
37.				Технические этапы и способы их преодоления	32	Практика		Сдача контрольных нормативов

38.			9	Физическая подготовка	26			
39.				Значение физической подготовки для туриста	2	Практика		Сдача контрольных нормативов
40.				Общefизическая подготовка туриста	24	Практика		Сдача контрольных нормативов

.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для успешного усвоения учащимися данной программы педагогом должны быть подготовлены необходимый дидактический материал, методическая литература, позволяющие доступно и интересно объяснять темы по краеведению, топографии, истории спортивного туризма, основам гигиены.

Для проведения теоретических занятий необходимы: комплект топографических карт, карты региона, фотографии и слайды туристских объектов, грибов, животных, птиц.

Для практических занятий по спортивному туризму необходимы: палатки, компасы, рюкзаки, репшнуры для вязания туристских узлов, страховочные системы, карабины, зажимы, ФСУ, каски, основные верёвки, мячи, гантели, скакалки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Для всех дисциплин группы дисциплин «Дистанция»			
1	Верёвка ø 10 мм (статика) для постановки этапов	метр	1
2	Карабин альпинистский с муфтой	штук	4
3	Верёвка ø от 6 мм (статика) для постановки этапов	метр	1
4	Зажим для подъёма по верёвке	штук	4
5	Секундомер электронный	штук	1
6	Электромегафон	комплект	1
7	Рулетка, 10м	штук	1
8	Рулетка, 30м	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Стенка гимнастическая	штук	9
11	Скамейка гимнастическая	штук	6
12	Палка гимнастическая	штук	8
13	Мяч баскетбольный	штук	10
14	Мяч волейбольный	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
16	Мяч футбольный	штук	1

Кадровое обеспечение. Образовательный процесс осуществляется педагогом дополнительного образования.

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения общеразвивающей программы

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
<i>Начальный или входной контроль</i>		
Начало учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, анкетирование
<i>Текущий контроль</i>		
В течение учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, коллективный анализ фильмов(Зрительная карта), самоанализ
<i>Промежуточный контроль</i>		
В конце полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Творческая работа, открытое занятие, презентация творческих работ, анкетирование
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце обучения по программе	Определение уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.	Демонстрация фильмов, защита проектов, итоговые занятия, коллективная рефлексия, , тестирование, анкетирование

Оценочный лист по итогам входного контроля

Группа № _____

Педагог – _____

[illegible]

Оценочный лист по итогам промежуточной аттестации обучающихся по программе «Основы мультипликации»

п / п	Фамилия обучающ его	Теоретические знания по основным разделам учебно- тематического плана программы			Практические умения и навыки по основным разделам учебно- тематического плана программы			Творческие навыки Креативность в выполнении практических заданий			Умение аккуратно выполнять работу			Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности		
		Продв инуты й	Стар товы й	Базо вый	Продв инуты й	Стар товы й	Базо вый	Продв инуты й	Стар товы й	Базо вый	Продв инуты й	Стар товы й	Базо вый	Продв инуты й	Стар товы й	Базо вый
1																
2																
3																
4																
5																
	итого по группе															

Шкала оценивания

А - продвинутый уровень

В - базовый уровень

С - стартовый уровень

Мониторинг уровня освоения программы и динамики личностного продвижения обучающегося

Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения обучающегося

Уровень	баллы	Освоение разделов программы	Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие		
			Формирование знаний, умений, навыков	Формирование общеучебных способов деятельности	Развитие личностных свойств и способностей	Воспитанность	Формирование социальных компетенций
Стартовый уровень	0 - 4	Менее 1/3	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т. д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов	Знание элементарных норм, правил, принципов.
Базовый уровень	5 - 8	1/3-2/3	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т. д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии). (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях).	Выполнение при поддержке. Разовой помощи. Консультации кого-либо.	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами.	Усвоение, применение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).
Продвинутый уровень	9 – 12	2/3- практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос на другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Карта результативности освоения образовательной программы

за 20__ - 20__ учебный год

№	ФИ обучающегося		Освоение разделов программы			Формирование ЗУН			Формирование общеучебных способов деятельности			Развитие личностных свойств и способностей			Воспитанность			Развитие коммуникации			Достижения (кол - во) на уровне									
			начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	объединение	учреждение	район	округ	область	всероссийский	международный			
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
0-4			Стартовый уровень																											
5 - 8			Базовый уровень																											
9-12			Продвинутый уровень																											

Степень подготовленности учащихся по технической подготовке проверяется на соревнованиях по спортивному туризму. Общая физическая, специальная физическая и техническая подготовки проверяется при сдаче контрольных нормативов.

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	оценка	Возраст, лет				
		9	10	11	12	13
Бег 30 м, сек.	1	9,2	9,0	8,0	7,4	7,4
	2	8,8	8,6	7,6	6,9	6,9
	3	8,4	8,2	7,2	6,4	6,4
	4	8,0	7,6	6,8	5,9	5,9
	5	8,8	7,2	6,4	5,8	5,8
Прыжок в длину с места, см.	1	90	100	110	120	135
	2	100	110	120	130	140
	3	110	120	130	140	150
	4	120	130	140	150	160
	5	130	140	150	160	170
Прыжок вверх с места, см.	1	7	8	9	10	11
	2	8	9	10	11	14
	3	9	10	11	13	17
	4	10	11	13	15	20
	5	11	13	15	20	25
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	100	150	180	200	200
	2	130	180	200	230	250
	3	150	200	230	250	300
	4	180	230	250	300	350
	5	200	250	300	350	400
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	10,8	10,4	10,0	9,6	9,6
	2	10,4	10,0	9,6	9,0	9,2
	3	10,0	9,6	9,0	8,8	8,7
	4	9,6	9,0	8,8	8,6	8,1
	5	9,0	8,8	8,6	8,4	8,0
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	450	500	550	600	700
	2	500	550	600	650	750
	3	550	600	650	700	800
	4	600	650	700	750	850
	5	650	700	750	800	900
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от	1	0	1	2	3	4
	2	1	2	3	4	6
	3	3	4	5	6	7

гимнастической скамейки	4	5	6	7	8	9
	5	6	7	8	9	10
Наклон вперед, см.	1	-10	-9	-7	-5	-5
	2	-9	-7	-5	0	0
	3	-7	-5	0	6	6
	4	-5	0	6	11	11
	5	0	6	11	15	15

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	оценка	Возраст, лет				
		9	10	11	12	13
Бег 30 м, сек.	1	8,5	8,0	7,6	7,0	6,9
	2	8,0	7,6	7,0	6,4	6,3
	3	7,6	7,0	6,4	6,1	6,0
	4	7,0	6,4	6,1	5,5	5,5
	5	6,4	6,1	5,5	5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см.	1	110	115	120	125	135
	2	115	120	125	130	140
	3	120	125	130	145	135
	4	125	130	145	160	140
	5	130	145	160	175	135
Прыжок вверх с места, см.	1	5	8	9	10	15
	2	8	12	13	15	20
	3	10	14	15	20	25
	4	13	15	20	25	30
	5	15	20	25	30	35
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	25	100	200	250	350
	2	50	150	250	300	400
	3	100	200	300	400	500
	4	150	250	350	450	550
	5	200	300	400	500	600
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	11,0	10,4	10,0	9,7	9,6
	2	10,4	10,0	9,7	9,1	9,0
	3	10,0	9,7	9,1	8,9	8,4
	4	9,7	9,1	8,9	8,7	7,6
	5	9,1	8,9	8,7	8,5	7,7
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	700	750	850	900	950
	2	750	800	900	950	1000
	3	800	850	950	1000	1050
	4	850	900	1000	1050	1100
	5	900	950	1100	1150	1200

Сгибание разгибание рук в вися от перекладины	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	4	5
	4	4	4	4	5	6
	5	5	5	7	8	9
Наклон вперёд, см.	1	-10	-10	-10	-10	-10
	2	-5	-5	-5	-5	-5
	3	0	0	0	0	0
	4	2	4	6	6	6
	5	5	8	11	11	11

Специальная физическая подготовка (СФП)

Оценка уровня развития специальных качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1. Приседание на одной ноге.
2. Челночный бег через гору 3х20 м.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования

1. Приседания на одной ноге. Участник выполняет приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена вперёд. Разрешается для поддержания равновесия опереться рукой о систему. Запрещается использовать в качестве опоры шведскую лестницу. В зачёт идёт количество полностью выполненных приседаний и подъёмов на выпрямленную ногу. После касания ноги второй ногой, рукой или полной потере равновесия счёт прекращается, и выполняются приседания на другой ноге.

2. Челночный бег через гору 3х20 м. Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде горы, холма, дамбы высотой около 7 метров с крутизной склона до 350 и общей протяжённостью препятствия (10+10)х3 метров. После команды «старт» участник начинает движение с подъёма на гору, поднявшись разворачивается и начинает спуск до контрольной линии, здесь снова разворачивается и начинает подъём. Всего в упражнении три подъёма и три спуска. При подъёме разрешается касаться руками о землю, спускаться можно приставными шагами боком.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется из положения лёжа в упоре путём сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъёме корпуса руки полностью выпрямляются. Не

засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъёме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Нормативные требования по СФП

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Челночный бег через гору 3x20, сек.	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

Техническая подготовка (ТТМ)

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приёмы при преодолении препятствий на туристских спортивных маршрутах и дистанциях соревнований по спортивному туризму.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования

1 группа тестов: вязка узлов

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую верёвку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает педагог. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачёт идут узлы, завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест верёвок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

2 группа тестов: бухтовка верёвки.

Бухтовка верёвки. Оборудование: Динамическая основная верёвка длиной 40 м. диаметром 10 мм. Узлы на концах развязаны. Место проведения – спортзал или открытая местность.

Спортсмен складывает верёвку в бухту с завязыванием на концах узлов восьмёрка проводник. Бухта должна быть сложена равномерно, без узлов и петель. Время засекается от момента подачи педагогом команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если педагог видит ошибку в бухтовке, он указывает на неё, не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

Методические материалы

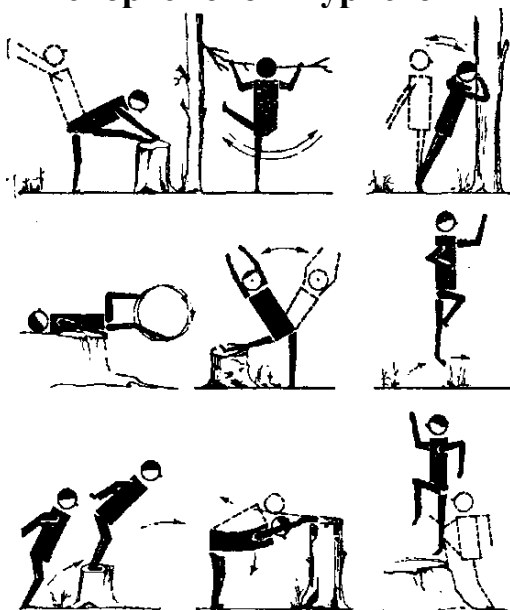
Видами и методами обучения являются: целенаправленное изучение разделов программы в активных формах, проблемное обучение, организация самостоятельной работы, практические занятия.

В реализации программы преобладают педагогические технологии, связанные преимущественно с объяснительными методами обучения в сочетании с демонстрацией изучаемого материала на конкретных примерах (репродуктивный метод).

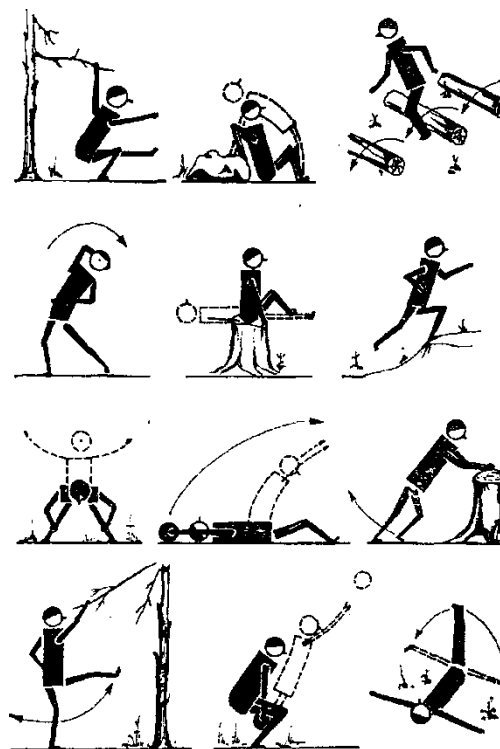
В практических формах работы группа делится на подгруппы, для более прочного усвоения того или иного навыка. Для усвоения более сложных практических навыков: вязание туристских узлов, элементы ориентирования, преодоление различных препятствий, используется индивидуальный метод работы.

В условиях природной местности проявляется творчество учащихся, и приобретаются теоретические знания и практические навыки по разжиганию костра, установке палатки, приготовлению пищи на костре, преодолению различных препятствий

Особенности физической подготовки спортсменов-туристов



Первый комплекс физических упражнений для занятий на местности



Второй комплекс физических упражнений для занятий на местности



Третий комплекс физических упражнений для занятий на местности
В планы тренировок следует включать:

- силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из нее ногами и т. д.);
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения на ловкость и равновесие;
- упражнения на скорость;
- упражнения на выработку смелости и реакции на глубину.

Основное внимание в подготовке команд спортсменов-туристов к спортивным соревнованиям следует уделять групповому преодолению элементов природного рельефа. Групповое преодоление скал во многом отличается от скалолазания и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды («схоженности») в сочетании с высокой индивидуальной техникой скалолазания и страховки на скалах.

Формы организации учебного занятия:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предполагает создание следующих учебно-методических материалов:

- дидактические материалы конкретно;
- методические разработки занятий, спортивных мероприятий, игр, эстафет, туристских спортивных маршрутов;
- краеведческая и туристская игротека.

Рабочая программа воспитательной работы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Программа воспитания обучающихся будет реализовываться по направлениям:

- Духовно-нравственное - формирование гармоничной личности и ценностных ориентиров.
- Идеино-нравственное воспитание направлено на формирование у учащихся навыков межличностного общения и приоритета общечеловеческих ценностей, коллективизма и трудолюбия, уважение к традициям и общественным нормам.
- Социокультурное и медиакультурное воспитание - воспитание социальной ответственности, формирование модели поведения в обществе и социальной солидарности.
- Культурно-творческое и эстетическое воспитание
- Воспитание положительного отношения к труду и творчеству.

Все виды воспитания реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания на воспитательных задачах мультипликации. При реализации программы воспитания используются различные формы деятельности: словесные, образно-художественные, игровые.

Мероприятия могут быть организованы как педагогом, так и совместно с обучающимися, выпускниками, коллегами, а также внешними стейкхолдерами. Основные методы, используемые в воспитательной работе: практические, игровые ситуационные методы.

Календарный план воспитательной работы составлен на один учебный год

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок реализации	Организатор	Участник и	Планируемый результат	Примечания
1	Идейно - нравственное воспитание	Часпития,	В течение учебного года	Педагог	Весь состав объединения	Сплочение коллектива, формирование уважения к напарнику, сопернику, мнению других учащихся	
2	Духовно - нравственное воспитание	Проект «Широкая Масленица» Общеклубный проект «День Космонавтики» «День Победы»	Февраль Апрель Май	Педагог Организаторы мероприятия	Весь состав объединения	Осознание себя гражданином страны, ответственным за ее будущее. Формирование чувства любви к Родине, уважения к ее истории, культуре, традициям, нормам общественной жизни	
3	Социокультурное и медиакультурное воспитание	День открытых дверей ; Традиционные праздники	Сентябрь Октябрь, Апрель	Педагог, родители	Весь состав объединения	Уважение к труду и творчеству старших и сверстников; Бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к чужому имуществу, личным вещам; Отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учебе, небрежливому	
4	Культурно - творческое и эстетическое воспитание	Разговоры о профессиях, связанных с направлением	Ноябрь Февраль Май	Педагог, родители	Весь состав объединения	Развитие чувства прекрасного, творческого мышления, художественных способностей, формирование эстетического вкуса	

5	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	Мастер - классы	В течении года	Педагог, учащиеся	Весь состав объединения	Воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, создание ситуации успеха для стимулирования самостоятельного освоения того или иного вида творчества	
---	---	-----------------	-------------------	----------------------	----------------------------	---	--

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. / В.М. Алешин, А.В. Серебrenиков. – М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. / К. Антропов, М. Расторгуев. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. / А.И. Аппенянский. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. / А.Е. Берман. – М.: ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей М.П. Ателье туриста. / И.Ю. Бринк, М.П. Бондарей. – М.: ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. / В.Г. Варламов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. / В.Г. Васильев. – М.: «Профиздат», 1979.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. / Н.Н. Волков. – М.: ФиС, 1974.
11. Волович В.Г. Академия выживания. / В.Г. Волович – М., ТОЛК, 1996.
12. Волович Как выжить в экстремальной ситуации. / В.Г. Волович – М., Знание, 1990.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. / Л.Г. Ганиченко – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. / В.И. Ганопольский – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. / В.Н. Григорьев – М., Профиздат, 1990.
16. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. / П.Л. Захаров - М., ФиС, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. / Е.И. Иванов – М., ФиС, 1978.
18. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
19. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. / А.А. Казанцев – М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Второе издание. / Ю.С. Константинов. – М.: Юрайт, 2017.
22. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
24. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
27. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
28. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002.
29. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
30. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 года №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, элективного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
31. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
32. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11)
33. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
34. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями от 20.07.2000 г.; 22.08; 21.12.2004 г.; 26, 30.06.2007 г.).
35. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
36. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».
37. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013 г. № 571.

38. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции пешеходные, утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 23.03.2019.
39. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных13. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта
40. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
41. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
42. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
43. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
44. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
45. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
46. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
47. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурек», 1996.
48. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
49. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
50. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
51. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛО, 1997.
52. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
53. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
54. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
55. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
56. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
57. Репин Ю. В., Серeda В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
58. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

59. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
60. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.