

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического
совета
от «21» мая 2025г.
Протокол № 24

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П.Рокин
Приказ № 87-Од «21» мая 2025 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Туристско-краеведческая НАПРАВЛЕННОСТИ
«Кедр»

Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Филиппов М.П.
Педагог дополнительного образования

с. Саранпауль 2025 г.

Пояснительная записка

Модернизация системы образования ориентирована на воспитание социально ответственной, самостоятельной, творческой личности.

Ретроспективный анализ развития детского туризма в стране показывает, что на всем протяжении развития российской и советской школы туристско-краеведческая деятельность учащихся рассматривается как одно из эффективных средств воспитания. Детско-юношеский туризм -это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, умственное развитие, политехническое образование и др.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет одновременно осуществлять пять составляющих педагогического воздействия: воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации учащихся.

Туристско-краеведческая деятельность, как деятельность образовательная, имеет огромный оздоровительный (снятие нервных перегрузок и стрессов, физиологическое укрепление организма) и воспитательный (духовное развитие, познание окружающей действительности, расширение кругозора) потенциал.

Традиции самоуправления и самодеятельности, изначально присущие туристско-краеведческой деятельности, благодаря практике походной жизни формируют подлинный демократизм взаимоотношений между обучающимися.

Детский туризм и краеведение носят комплексный, интегрированный характер воздействия на личность и коллектив, так как дает в руки педагога инструмент разностороннего воздействия на воспитанников:

- позволяет глубоко изучить личность каждого воспитанника. В походе, как на рентгене, ребенок виден насквозь - быт, труд, воля, интеллектуальные процессы, эмоциональность - все раскрывается в живом общении;

- позволяет реализовать краеведческий принцип в изучении основ наук. В последние годы обоснован и справедливо утвердился взгляд на единство школьного туризма и краеведения, где краеведение - содержательная, а туризм - техническая составляющая единого процесса туристско-краеведческой деятельности (А. А. Остапец-Свешников). Туризм по природе своей невозможен без элементов познания края, невозможно путешествовать, ничего не узнавая;

- дает возможность построить педагогический процесс по самой эффективной методике - коллективной творческой деятельности.

Занятия в туристско-краеведческом объединении стимулируют более активный выбор профессии. Туристско-краеведческая деятельность имеет практико-ориентированную направленность, что позволяет с успехом вести предпрофессиональную подготовку учащихся.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),

Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" (54 стр.) (действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.). Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226).
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Кедр» относится к туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы: - базовый.

Актуальностью данной программы является ее комплексность, так как большинство существующих программ - специальные по какому-то одному направлению туризма: лыжному, горному, водному и другие рассчитаны на тех, кто уже определился в многообразии туризма. При работе с начинающими необходимо преподавание туризма, как единого комплексного предмета.

Отличительной особенностью программы является, то, что программу можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную и производственную среду, в которой осуществляется «штучная выделка» романтически увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма каким-то конкретным делом людей, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентации.

Программа рассчитана на пять месяцев обучения школьников в возрасте **10-17 лет**, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Программа обучения составляет 72 часов, 2 часа в неделю. Программа рассчитана на один модуль.

Цель программы - формирование личности учащегося через овладение навыками спортивного туризма и краеведения; выявление и развитие творческих способностей; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, оздоровление воспитанников.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

Обучающие:

- усвоение ребятами знаний о туристских возможностях страны;
- приобретение знаний и умений, необходимых для участия в походах разной категории сложности в различных видах туризма;
- приобретение навыков ориентирования;
- формирование потребностей в изучении истории, природы и культуры родного края;
- умение оказывать первую доврачебную помощь в экстренных ситуациях.

Воспитательные:

развитие способностей обучающихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;

- формирование качеств, необходимых для жизни в обществе и туристском коллективе;
- приобретение навыков коммуникативного общения, творческой, физической, умственной, трудовой деятельности;

- формирование эмоционально-ценностных отношений к природе, к людям, к себе.

Развивающие:

- формирование потребностей к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию (выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию);

- способность к самореализации и профессиональному самоопределению;

- достижение физического и спортивного уровня, необходимого для участия в спортивных туристских походах и соревнованиях;

- развитие творческих способностей;

- умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

Оздоровительные:

- гармоничное развитие форм и функций организма;

- организация активного отдыха и оздоровления в наиболее привлекательных природных уголках ХМАО-Югры и всей России.

Условия реализации программы.

При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в первый год обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях.

При наборе группы нет специального отбора по каким-либо качествам. При этом естественно возникает пестрый состав. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям туризмом. Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневые технологии обучения.

На начальном этапе включения детей и подростков в заинтересовавшую их туристско-краеведческую деятельность, когда этот интерес не стал еще ведущим, программа предусматривает широкий спектр

туристской деятельности, к овладению туристско-краеведческим и спортивным мастерством в том или ином виде туризма (походы, пешеходный, лыжный туризм и другие виды) занятия в объединении должны проводиться с учетом их интересов, выбранного ими направления (пешеходный туризм, спортивные походы, спортивное ориентирование и т. д.).

Материально-техническая и учебно-методическая база. Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от направленности реализуемой программы: для первого года обучения по пешеходному профилю достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения, как-то: рюкзаки, спальные мешки, штормовки. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным — не у каждой семьи есть возможность одновременно экипировать ребенка для похода; для второго и последующего годов обучения требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое, в связи с включением в программу тем из горного и водного профилей. Помимо снаряжения хорошо бы иметь наглядные пособия по топографии, медицине, полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы. Для размещения всего этого хозяйства хорошо бы иметь небольшое подсобное помещение под склад и классную комнату с доской для постоянных занятий группы, где бы можно было разместить наглядные пособия, фотоотчеты о походах, сделанные ребятами и т.п.

Технические средства обучения. Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных видео дневников или слайдов. Для этой цели необходимо иметь

видеоаппаратуру или видеоплеер с телевизором и слайд-проектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

Кадровое обеспечение. Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями. Такими организациями могут быть опытные педагоги, которые могут помочь молодому руководителю в организации работы, Администрация сельского поселения, горнолыжная база «Долина Польи».

Финансовое обеспечение. Очень многие, особенно дальние, походы невозможно будет реализовать без финансирования. Поэтому педагогу следует своевременно подавать заявку на проведение походов с детьми в Сеть оздоровительных мероприятий центра. Возможна помощь Администрации сельского поселения, а также привлечение спонсорских средств.

Содержание программы на начальном этапе задается стремлением детей установить в своей деятельности (играх, соревнованиях, походах) удобный для них общечеловеческий порядок в сложившемся мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуации «под себя», под свою индивидуальность.

В процессе такой «свободной» самостоятельной по сути игры (соревнования, похода) и выявляются личностные (индивидуальные) особенности поведения человека в тех или иных ситуациях (в том числе экстремальных походных и соревновательных условиях), раскрываются личностные качества, вырабатываются и постигаются определенные морально-нравственные ценности, волевые качества и культурные традиции.

Следует учитывать еще и на такую немаловажную деталь, как возможность в условиях похода, туристского лагеря, экскурсий

своевременно диагностировать отклонения в развитии личности. Этому способствует пребывание подростка в атмосфере взаимодоверия и взаимопонимания, причем не в течение 40-45 минут занятия или 2 часов какого-либо мероприятия, а в течение длительного времени - от 4-8 часов (однодневный поход) до нескольких дней и недель (в условиях туристского путешествия или многодневной экскурсии). Это, безусловно, позволяет разработать и успешнее осуществить подходящую для каждого конкретного случая коррекцию поведения и развития.

Систематические многолетние занятия по программе туристско-краеведческой деятельности способствуют приобретению знаний: о физической культуре и спорте, технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях, ориентировании на местности, выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, а также формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативных спортивных разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. При этом продвижение воспитанников по образовательному туристскому маршруту предполагается на относительно завершенных уровнях (годовых циклах) успешное освоение которых должно подготовить занимающихся к выполнению определенных Единой всероссийской классификацией разрядных нормативов по спортивному туризму и ориентированию, а так же и для успешного освоения следующего цикла туристско-спортивной подготовки.

Выполнение программы предполагает концентрацию усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в **четырёх основных направлениях:**

- физическое воспитание и дополнительное образования средствами спортивного туризма, туристского многоборья и спортивного ориентирования;

- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности;
- развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ:

- обеспечение общественно полезного, нравственно-ценного и личностно-значимого для занимающихся содержания спортивно-туристской деятельности;
- насыщение спортивно-туристской деятельности воспитанников объединения элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих видов и форм на активные творческие, поисковые формы и виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе, социуме;
- гедонистическая направленность, предполагающая организацию таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, мотивов деятельности, доставляла удовольствие и радость;
- бескорыстие и отсутствие утилитарности в процессе деятельности;

- принцип соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание учащихся.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом образовательной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К **личностным** результатам относится система ценностных ориентаций воспитанника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К **метапредметным** результатам относятся освоенные воспитанником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной

деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные воспитанником в процессе образовательной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Знать:-нормативы туристских походов и обязанности членов туристских групп;

- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию ХМАО
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного туризма;

- условные знаки топографических карт;
- виды узлов и их назначение;
- способы измерения расстояний.

- должны уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на степенной поход;
- оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин;
- преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться простейшими приемами ориентирования:
ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний, отметка на контрольном пункте (КП);
- управлять катамараном;
- двигаться на лыжах по склонам.

Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.

Группа	Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2025-2026	6.09.2025	31.05.2026	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Учебно-тематический план

1 Группа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1 модуль				
Раздел1. Вводное занятие.				
1.	Туризм и его виды.	3	1	2
2.	Техника безопасности.	3	1	2

3.	Бивуак. Личное и групповое.	3	1	2
4.	Организация туристического быта.	3	1	2
5.	Привалы и ночлеги.	4	2	2
6.	Подготовка к походам, соревнованиям.	4	2	2
7.	Питание в походе.	4	2	2
8.	Должности в группе.	4	2	2
Раздел 2. Туризм и ориентирование.				
1.	Основы пешеходного туризма.	4	2	2
2.	Основы лыжного туризма.	4	2	2
3.	Основы водного туризма	4	2	2
4.	Основы спортивного ориентирования.	4	2	2
5.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	4	2	2
Раздел 3. Краеведение.				
1.	Родной край. Природа, история, земляки.	4	2	2
2.	Туристские возможности родного края.	4	2	2
3.	Изучение района путешествия.	4	2	2
4.	Общая физическая подготовка.	4	2	2
5.	Специальная физическая подготовка.	4	2	2
6.	Участие в соревнованиях.	4	2	2
	Всего:	72	34	38
Итого по программе: 72 часа.				

Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие.

1. **Туризм и его виды.** Планирование работы кружка. Значение туризма.

Виды туризма их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы. Понятие о спортивном туризме. Требования и нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Законы, правила, нормы и традиции туризма и спортивного ориентирования.

Показ фотографий и слайдов.

2. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах.

3. Бивуак. Личное и групповое снаряжение. Групповое, личное, специальное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Приспособления для костра. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Требования к личному снаряжению: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, герметичность, наличие запасной одежды и обуви. Оборудование для водного туризма. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия: Укладка рюкзака. Установка креплений на лыжи, подготовка лыж. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные котлы с чехлами) и их транспортировка. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Сборка и разборка байдарок, катамаранов. Предпоходный профилактический ремонт судов.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега. Работа по развешивания и сворачивания лагеря. Правила разведения костра. Заготовка дров, виды костров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

5. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега, устройство лагеря, разведение костра. Заготовка дров.

6. Подготовка к походу, соревнованиям. Походы спортивные, краеведческие (познавательные), учебно-тренировочные, с объединенными целями, контрольные. Определение цели, района похода. Формирование группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Контрольные сборы. Техническая готовность. Физическая готовность. Моральная готовность.

Правила соревнований. Виды соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Подготовка к соревнованиям.

Практические занятия: разработка маршрута, сбор сведений о районе путешествия, расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, оформление документации.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

7. Питание в походе. Значение правильной организации питания в походе, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Упаковка и переноска продуктов. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Применение глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. Учет расхода продуктов.

Практические занятия: Составление меню, определение необходимого количества продуктов. Приготовление пищи на костре.

8. Должности в группе. Какие должности бывают. Обязанности каждой должности. Значимость каждой должности.

Раздел 2. Туризм и ориентирование.

1. Основы пешеходного туризма. Особенности питания и снаряжения для пеших походов. Техника движения: нормы переходов, строй, темп, режим. Цепочка. Движение по равнине, по сильно пересеченной местности, в лесу, через кустарник и завалы. Движение на лесистых, травянистых, песчаных, каменистых склонах. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий: переправы, броды и т. Д. Страховка и самостраховка. Узлы. Сигналы бедствия.

Практические занятия: отработка основных технических приемов, вязка узлов.

2. Основы лыжного туризма. Особенности питания снаряжения для лыжных походов. Резкое изменение метеорологических условий. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Движение через замерзшие реки. Тропление лыжни, движение по азимуту при ограниченной видимости. Оказание помощи провалившимся под воду. Темп и ритм движения. Ходьба на лыжах с рюкзаком. Страховка и самостраховка, меры по обеспечению безопасности. Узлы.

Практические занятия — движение в лыжах по склонам, отработка основных технических приемов, вязка узлов.

3. Основы водного туризма. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке, каяке, катамаране. Речная лоция. Типы течений. Связь и сигнализация. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия: отработка навыков гребли на катамаране.

4. Основы спортивного ориентирования. Понятие о топографии и спортивной карте. Виды карт. Отличие их друг от друга. Ориентирование по топографической и спортивной карте.

Условные знаки топографической карты. Условные знаки карт: масштабные, внес масштабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Условные знаки спортивной карты. Условные знаки карт: масштабные, внес масштабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Карта и работа с ней. Карта географическая, топографическая, спортивная. Возраст, нагрузка, строение карт. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Создание простейших планов и схем. Пользование топографической картой спортивного ориентирования. Чтение карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Масштаб.

Компас и работа с ним, азимут. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута по карте и на местности, движение по азимуту. Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Обратный азимут.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на карте и местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки.

Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование при использовании спортивной карты. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, маркированная дистанция. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Организация разведок в походе. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование карты по компасу и местным предметам.

Практические занятия: условные знаки, работа с масштабом, работа с компасом, определение азимута, измерение расстояний по карте, на местности, ориентирование на местности.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Сущность закаливания, его значение и влияние на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на растущий организм на здоровье и работоспособность спортсмена.

Походная аптечка. Первая помощь при заболеваниях, при отравлениях, ожогах, отморожениях. Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при обмороках, при шоке. Искусственное дыхание.

Практические занятия: обработка ран, ссадин. Формирование аптечки.

Раздел 3. Краеведение.

1. Родной край. Природа, история, земляки.

Теория. Природа родного края: климат, растительность, животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура, перспективы развития. Сведения о прошлом края. Люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Наблюдения в природе.

2. Туристские возможности родного края. Теория. Обзор экскурсионных объектов: памятники природы, истории и культуры. Музеи

края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика. Экскурсии и прогулки по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.Изучение района путешествия. Практика. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, беседы с местными краеведами и туристами и т. Д. разработка маршрута, составление плана и графика движения.

4. Общая физическая подготовка –как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы.

Практика. Упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

5.Специальная физическая подготовка (СФП).Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу.

Практика. Упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

6. Участие в соревнованиях. Зачетные походы и соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание. Проведение степенного похода.

Оценочные материалы.

Чтобы отследить результативность усвоения детей программы, проводится контроль с учетом оценивания ключевых компетенций. Каждая компетенция состоит из трех уровней: начальный, средний, высокий.

- Личностная компетенция (индивидуальное развитие учащегося).
- Учебно-познавательная компетенция (определение уровня знаний и умений учащихся по разделам программы т.е. педагогический мониторинг).
- Коммуникативная компетенция (определение уровня участия учащихся в различных мероприятиях: НПК, защита проекта, «круглый стол», конкурсы, соревнования, походы, викторины).

Виды оценки результативности учебных занятий.

Программа предусматривает использование форм и методов системно-результативного контроля деятельности, исследовательскую работу учащихся, участие в защитах рефератов, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях, походах.

Формы оценки:

При изучении результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный;
- самоконтроль учащихся.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного текущего и итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления способностей учащегося. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с

оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **ниже среднего уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.

- **ниже среднего уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Итогом 1-го года обучения является подготовка и проведение степенного похода, участие в поселковых соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, стендовому скалолазанию, «Школа безопасности», возможное выполнение 3 юношеского разряда в различных видах.

Образовательные и учебные форматы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** – беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** – беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** – практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** – беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** – беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** – лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** – лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** – практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки

по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** – беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ – плакатов, рисунков, схем,

графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как

средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост – и межсоревновательный период.

Основные ФОРМЫ деятельности: экскурсии, походы, экспедиции, учебно-тренировочные сборы, полевые лагеря, соревнования, тренировки, практические и теоретические занятия на местности (непосредственный контакт с природой) и в помещении.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний обучающихся делается больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

Спецификой занятий данного объединения является возрастание нагрузки в выходные дни и каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся.

Климатические условия области, школьные каникулы позволяют в течение года вести подготовку и совершать многодневные походы для 1 года обучения: пешеходный туризм, лыжный туризм, водный туризм. Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как спортивно-оздоровительного мероприятия, подготовка к которому осуществляется планомерно в течение всего календарного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, морально-волевой, физической готовности обучающихся.

Педагогические технологии.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Технология саморазвития.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 г.

1 Группа

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	6	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Техника безопасности	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
сентябрь	9	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Бивуак. Личное и групповое	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
сентябрь	18	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Привалы и ночлеги.	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
сентябрь	23	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Организация туристического быта.	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
сентябрь	27	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Привалы и ночлеги. Соревнования «День туризма», приуроченные празднованию дня туризма	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
октябрь	4	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Подготовка к походам, соревнованиям	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
октябрь	7	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Питание в походе	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
октябрь	18	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Должности в группе	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
октябрь	28	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Основы пешеходного туризма	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет
ноябрь	6	14:30-15:10	Беседа	2	Основы	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет

		Перерыв: 10 минут 15:20-16:00			лыжного туризма. Экологический праздник Синичкин День.	Поиск»	
ноябрь	13	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Основы лыжного туризма. Видео ролик(показ узлов). День рождения Дед мороза.	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет
ноябрь	22	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	2	Основы водного туризма. День матери. Видео ролик.	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет
ноябрь	27	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
декабрь	2	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
декабрь	11	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
декабрь	20	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
декабрь	27	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
декабрь	30	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
Раздел 3 Краеведение.							
январь	10	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	1	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет
январь	13	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	1	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет

январь	17	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	1	Родной край. Природа, история, земляки	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
январь	29	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	1	Родной край. Природа, история, земляки	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
январь	31	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	1	Туристические возможности родного края	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
февраль	3	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Беседа	1	Изучение района путешествия	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
февраль	5	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
февраль	7	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
февраль	12	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
февраль	17	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
февраль	19	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
февраль	26	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
март	3	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
март	5	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
март	10	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
март	14	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов

май	14	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
май	16	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет
май	21	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Зачет
май	26	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Выполнение нормативов
май	30	14:30-15:10 Перерыв: 10 минут 15:20-16:00	Чаепитие	1	Подведение результатов прохождения программы	МАУ ДО «Центр» Поиск»	Опрос
Итого по модулю:						72 часа	

Воспитательный план к программе.

Дата	Название мероприятия	Направление
Сентябрь	Спортивные соревнования «Юный турист».	Здоровье-сберегающее направление
Сентябрь	Экскурсия в музей «Зачем люди ходят в горы».	Экологическое воспитание
Октябрь	Велопробег «В здоровом теле – здоровый дух».	Здоровье-сберегающее направление
Октябрь	Беседа «Правильное поведение, залог успеха»	Духовно-нравственное воспитание
Ноябрь	Мероприятие «День матери»	Духовно-нравственное воспитание
Декабрь	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
Декабрь	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
Январь	Беседа «День полного освобождения блокады Ленинграда».	Патриотическое воспитание
Февраль	Акция «Теплый привет с малой Родины»	Патриотическое воспитание
Февраль	Мероприятие «Праздник доблестных воинов»	Патриотическое воспитание
Март	Мероприятие «С днем 8 марта»	Духовно-нравственное воспитание
Март	Беседа «Жизнь дана на добрые дела»	Духовно-нравственное воспитание

Март	Игровая программа «Говорим здоровью «Да!»	Здоровье-сберегающее направление
Апрель	Викторина «Человек. Космос. Вселенная»	Общекультурное воспитание.
Апрель	Эстафеты «Веселые старты»	Здоровье-сберегающее направление
Май	Акция «Вспомним всех поименно»	Патриотическое воспитание
Май	Беседа «Отдавая памяти долг»	Патриотическое воспитание
Май	Акция «Внимание, дети!»	Здоровье-сберегающее направление
Май	Беседа «Берегите лес от пожара»	Экологическое воспитание

Перечень информационно-методических материалов.

Литература для педагога.

1. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М., 1996.
2. Вызов Б. Е. Коваленко А. Н. Военная топография. М., 1990.
3. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Другов И. А. Лето, дети, туризм. М., 1995.
4. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М., 1995.
5. Программы спортивное ориентирование. М., 1999.
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., 2004.
7. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей /Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/ М., 2000.
8. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000-2004 гг. 2004-2008 гг. М.
9. Спортивное ориентирование/программы для системы дополнительного образования детей. М., 1999.
10. Программы юные судьи туристских соревнований. М., 1999. 100
11. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей 1997. №9. с.36 - 46.
12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ

и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ От 15.07.92 № 293).

13. Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.1996.

14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

15. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.

16. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Выпуск 5. М., 2003.

Литература для детей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М., 1999.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М., 1973.
4. Григорьев В. Н. Водный туризм. М., 1990.
5. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. М., 1990.
6. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., 1986.
7. Лукьянов П. И. Зимние спортивные походы. М., 1979.
8. Тыкал В. И. Спортивное ориентирование. М., 1990.
9. Берман А. Е. Юный турист. М., 1977.
10. Самодеятельное туристское снаряжение, составил Лукьянов П. И./Н. Новгород, 1997.