

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Центр детско-юношеского туризма и краеведения" г.о. Самара



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБУ ДО
"ЦДЮТиК" г.о. Самара
Лайкова Е.Г.
Приказ №90 - од
от «22» июля 2020 г.

Новая редакция программы
принята на основании
решения методического совета
Протокол №4 от 22.07.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"Спортивный туризм: начальная подготовка"

Направленность: туристско-краеведческая

Вид деятельности: спортивный туризм

Уровень освоения: базовый

Возраст детей: 6 - 16 лет

Срок обучения: 1 год (модульная)

Составитель:
Мулюкина Злата Владиславовна
педагог дополнительного
образования

Самара

2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Предложенная программа составлена с использованием модульных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Программа является модифицированным вариантом типовой программы «Юные туристы-спасатели» (И.А. Доргов, Москва, 2016 г., ФЦДЮТиК).

Актуальность курса состоит в том, что данная программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Программа основывается на развитии самоуправления обучающихся.

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма;
- формирование разносторонне развитой личности.

Цель программы – формирование у учащихся личностного профессионального и жизненного самоопределения через спортивно-туристскую и походную деятельности.

Программа будет считаться реализованной в том случае, если обучающиеся овладеют основами туристской культуры, слагаемыми которой являются: знания в области пешеходного туризма и ориентирования, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристскую и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

- знакомство и овладение навыками спортивно-туристской и походной деятельности;
- познание основ физической подготовки спортсменов-туристов;
- изучение правил оказания первой доврачебной помощи.

Воспитательные:

- формирование умения жить и работать в команде;
- формирование осознанного ведения здорового образа жизни (приобщение к занятиям спортом, туризмом, профилактика вредных привычек);
- формирование духовно-нравственных ценностных ориентаций на

принципах «Кодекса туриста» и лучших традиций туристского движения.

Развивающие:

- развитие коммуникативных способностей;
- развитие внимания, образного мышления, наблюдательности.

Программа объединения рассчитана на учащихся 6-16 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний по технике и тактике туризма, ориентированию на местности, оказанию первой медицинской помощи, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России».

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

На этапе приема новых воспитанников отсутствует отбор, по каким либо категориям знаний и умений. Главное – желание ребенка заниматься спортивным, пешеходным туризмом, вести здоровый образ жизни. Поэтому с ребятами, пришедшими на занятия, проводятся только вводные ознакомительные беседы о целях, задачах и планах работы детского объединения, о сроках и формах проведения занятий. В ходе этих бесед выявляются начальные знания ребят по изучаемому курсу данной программы.

Особое внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, провести занятия, тренировки.

Занятия следует строить так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, работы на биваке. Особое место в топографии занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности. Для овладения техникой спортивного туризма необходимо участие в различных соревнованиях, слетах.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 10 человек, в последующие годы — не менее 12 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения следующих документов: Приказ Министерства Просвещения РФ и Минэкономразвития РФ «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других

маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»¹, «Регламент проведения соревнований по спортивному туризму»².

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях. Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, соревнований, слетов, походов, а также учебных занятий на местности (на стадионе, в парке) и в помещении (в учебном кабинете, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

После освоения программы - за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Занятия туризмом способствуют укреплению здоровья ребят, поэтому по мере возможности, они проводятся на свежем воздухе и в активной форме (соревнования, конкурсы, эстафеты, мини походы). Туризм требует от ребят определенной физической подготовки, поэтому при организации занятий включается комплекс мероприятий, рассчитанных на укрепление физического здоровья ребенка: разминки, упражнения, сдача определенных спортивных нормативов, спортивные игры.

В процессе освоения курса акцентируется внимание на пропаганде здорового образа жизни, формировании устойчивого неприятия вредных привычек, ориентировании ребенка на самостоятельные физические занятия.

Основные формы проведения занятий:

теоретические занятия;

практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);

учебно-тренировочные походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;

участие в туристских соревнованиях.

тренировки.

Методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа.

2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала

¹Приказ Министерства Просвещения РФ, Министерства экономического развития РФ №58115 от 19.12.2019 года

²Утверждены Президиумом Федерации спортивного туризма России, протокол от 23.03.2019 года

3. практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, смотры туристских навыков.

Для успешного осуществления практических задач, по данному курсу - педагогу, необходимо учитывать методические положения:

- подготовка обучающихся рассматривается как педагогический процесс, который обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств тренировки при обучении;

- в процессе подготовки знания и нагрузка должны быть направлены на соответствующий уровень подготовки.

Организация учебного и тренировочного процесса

Учебная и тренировочная деятельность ведётся в течение всего учебного года, в том числе и в каникулярное время. Весь процесс строится на следующих основных принципах:

- соразмерность содержания (объёма) материала планируемому учебному курсу;

- логическая последовательность при изучении теоретического материала и практических занятий;

- чёткость и доступность изложения материала каждой темы, раздела;

- точно обозначенные задачи и цели каждой темы, раздела занятий;

- согласованность содержания темы со всеми другими разделами курса;

- оптимальное соотношение и согласованность между практическим и теоретическим объёмами материала.

При организации воспитательной деятельности в объединении активно используются основы формирования здорового образа жизни.

У обучающихся по окончании программы будут сформированы эмоционально-ценностные отношения к спортивному и пешеходному туризму.

В данном виде деятельности обучающиеся будут функционально грамотны, социально компетентны, коммуникабельны, пройдут путь самопознания, самоопределения и самореализации, выработают адекватную самооценку.

Кроме того, по окончании обучения обучающиеся будут **знать**:

- основное туристское снаряжение;

- историю туризма в России;

- правила движения в походе;

- организацию питания в походе;

- технику безопасности в походе;

- основы картографии и топографии;

- основные способы ориентирования на местности;

- туристские возможности родного края;

- основы туристской подготовки;

- сведения о строении и функциях организма, влияния на него физических упражнений;

- комплектование медицинской аптечки;

- приемы транспортировки пострадавшего;

- ведение здорового образа жизни;

- организацию бивуака;
- правила поведения в походе;
- санитарно-гигиенические нормы;
- регламент организации соревнований по спортивному туризму.

Уметь:

- составить дневник туристского похода;
- собрать рюкзак;
- разжечь костер;
- готовить на костре простые блюда;
- производить простейшие измерения на местности;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, накладывать жгуты, шины, обрабатывать раны и порезы;
- владеть приемами транспортировки пострадавшего;
- выполнять спортивно-физические упражнения;
- делать фотофиксацию похода;
- писать отчет о походе;
- составлять маршрут похода;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

Итогом первого года обучения является степенной поход или поход I категории сложности, а также теоретический зачет.

Мониторинг программы

Входной контроль включает в себя:

- выявление знаний, умений и навыков воспитанников в начале занятий и определение их способностей;
- комплектование групп согласно готовности учащихся;
- диагностика личностных качеств воспитанника согласно поставленным программой задачам.

Промежуточный контроль знаний воспитанников осуществляется как в процессе изучения отдельной темы (на каждом занятии), так и после завершения изучения. После изучения темы проводятся заключительное обобщающее занятие.

Результаты проведения группового и индивидуального туристского поиска представляются воспитанниками в виде электронных материалов по предложенной или выбранной тематике.

Промежуточный контроль включает в себя:

- сопоставление практического результата с ожидаемым (отбор дидактических материалов, знакомство с основами здорового образа жизни, и туристскими навыками);
- выявление пробелов в знаниях;
- диагностика изменений личностных качеств воспитанника.

Для промежуточного контроля функциональной грамотности и оценки знаний, умений и навыков воспитанников используются задания тестового типа, содержащие небольшое количество вопросов (не более 10) на определение умения искать, распознавать необходимые определения и понятия, классифицировать по определенным признакам.

Промежуточный контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- тестирование;
- смотр туристических навыков;
- анализ результатов деятельности воспитанников (участие в соревнованиях, походах).

Итоговый.

Итоговый контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- смотр туристических навыков;
- анализ результатов деятельности воспитанников (участие в соревнованиях, конкурсных мероприятиях, походах).

Итогом обучения является:

- Теоретический зачет по результатам полученных знаний;
- участие в пешем походе (слёте, учебно-тренировочных сборах и т. п.);
- участие в соревнованиях по спортивному туризму I класса сложности.

2.1. Первый модуль

"Основы туристской подготовки и ориентирования"

Цель модуля – формирование у учащихся основных знаний в области пешеходного туризма и ориентирования, осознанных мотивов и потребностей осуществлять туристскую и походную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

- знакомство и овладение навыками туристской, походной деятельности;
- познание природы и истории родного края средствами пешеходного туризма.

Воспитательные:

- формирование умения жить и работать в команде;
- формирование духовно-нравственных ценностных ориентаций на принципах «Кодекса туриста» и лучших традиций туристского движения.

Развивающие:

- развитие коммуникативных способностей;
- развитие общественной активности;
- развитие внимания, образного мышления, наблюдательности.

По окончании изучения модуля обучающиеся будут **знать**:

- основное туристское снаряжение;
- историю туризма в России;
- правила движения в походе;
- организацию питания в походе;
- технику безопасности в походе;
- основы картографии и топографии;
- основные способы ориентирования на местности;

- туристские возможности родного края;
- основы туристской подготовки;
- организацию бивуака;
- правила поведения в походе.

Уметь:

- составить дневник туристского похода;
- собрать рюкзак;
- разжечь костер;
- готовить на костре простые блюда;
- производить простейшие измерения на местности;
- делать фотофиксацию похода;
- писать отчет о походе;
- составлять маршрут похода.

Мониторинг модуля

Входной контроль включает в себя:

- выявление знаний, умений и навыков обучающихся в начале занятий и определение их способностей;
- диагностика личностных качеств обучающихся согласно поставленными программой задачам.

Промежуточный контроль знаний обучающихся осуществляется как в процессе изучения отдельной темы (на каждом занятии), так и после завершения изучения. После изучения темы проводятся заключительное обобщающее занятие.

Результаты проведения группового и индивидуального туристского поиска представляются воспитанниками в виде электронных материалов по предложенной или выбранной тематике.

Промежуточный контроль включает в себя:

- сопоставление практического результата с ожидаемым (отбор дидактических материалов, знакомство с туристскими навыками);
- выявление пробелов в знаниях.

Для промежуточного контроля функциональной грамотности и оценки знаний, умений и навыков воспитанников используются задания тестового типа, содержащие небольшое количество вопросов (не более 10) на определение умения искать, распознавать необходимые определения и понятия, классифицировать по определенным признакам.

Промежуточный контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- тестирование;
- смотр туристских навыков;
- анализ результатов деятельности воспитанников (участие в соревнованиях, походах).

Итоговый.

Итоговый контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- смотр туристических навыков;

- анализ результатов деятельности воспитанников (участие в соревнованиях, конкурсных мероприятиях, походах).

Итогом обучения на первом модуле является поход выходного дня, а также теоретический зачет, участие в соревнованиях по ориентированию.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый модуль
"Основы туристской подготовки и ориентирования"

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	1	1	
3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
6	Питание в туристском походе	2	1	1
7	Туристские должности в группе	1	1	
8	Правила движения в походе	1	1	
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1
10	Подведение итогов туристского похода	2	1	1
11	Туристские слеты и соревнования	18	2	16
12	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
13	Условные знаки	2	1	1
14	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
15	Компас, работа с компасом	2	1	1
16	Измерение расстояний	2	1	1
17	Способы ориентирования	2	1	1
18	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	18	2	16
	ИТОГО	64*	20	44

* После освоения трёх модулей программы - за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Первый модуль

1. Основы туристской подготовки и ориентирования

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение, туристско-краеведческие движения учащихся.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

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

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения

похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11. Туристские слеты и соревнования

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

проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

1.12. Понятие о топографической и спортивной карте

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

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

1.13. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

1.14. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение

азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

1.15. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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

1.16. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

1.17. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

1.18. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае

потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

2.2. Второй модуль

«Основы гигиены и первая доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка»

Цель модуля – формирование у обучающихся знаний по основам гигиены туриста, оказания первой доврачебной помощи, умений адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, общая и специальная физическая подготовка.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

- знакомство и овладение навыками оказания первой доврачебной помощи;
- физическая подготовка к участию в слетах и походах.

Воспитательные:

- формирование осознанного ведения здорового образа жизни (приобщение к занятиям спортом, туризмом, профилактика вредных привычек).

Развивающие:

- развитие коммуникативных способностей;
- развитие физической активности.

У воспитанников по окончании изучения модуля будут сформированы компетенции, необходимые для выживания в экстремальных ситуациях в природной среде.

Кроме того, по окончании обучения обучающиеся будут **знать**:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- сведения о строении и функциях организма, влияния на него физических упражнений;
- комплектование медицинской аптечки;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- ведение здорового образа жизни;
- правила гигиены в походе.

Уметь:

- оказывать доврачебную медицинскую помощь, накладывать жгуты, шины, обрабатывать раны и порезы;
- владеть приемами транспортировки пострадавшего;
- выполнять спортивно-физические упражнения;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

Итогом обучения на втором модуле является поход выходного дня, а также теоретический зачет.

Мониторинг модуля.

Входной контроль включает в себя:

- выявление знаний, умений и навыков обучающихся в начале занятий и определение их способностей.

Промежуточный контроль знаний обучающихся осуществляется как в процессе изучения отдельной темы (на каждом занятии), так и после завершения изучения. После изучения темы проводятся заключительное обобщающее занятие.

Результаты обучения представляются обучающимися в виде электронных материалов по предложенной или выбранной тематике.

Промежуточный контроль включает в себя:

- сопоставление практического результата с ожидаемым (отбор дидактических материалов, знакомство с основами здорового образа жизни);
- выявление пробелов в знаниях;
- диагностика изменений личностных качеств воспитанника.

Для промежуточного контроля функциональной грамотности и оценки знаний, умений и навыков обучающихся используются задания тестового типа, содержащие небольшое количество вопросов (не более 10) на определение умения искать, распознавать необходимые определения и понятия, классифицировать по определенным признакам.

Промежуточный контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- тестирование;
- смотр туристских навыков.

Итоговый.

Итоговый контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- смотр туристических навыков;
- анализ результатов деятельности воспитанников (участие в походах).

Итогом обучения является:

- Теоретический зачет по результатам полученных знаний;
- участие в походе выходного дня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй модуль

«Основы гигиены и первая доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	
2	Походная медицинская аптека	2	1	1
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	3	1
4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
7	Общая физическая подготовка	16	4	12
8	Специальная физическая подготовка	16	4	12
	ИТОГО	48*	18	30

* После освоения трёх модулей программы - за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Второй модуль

«Основы гигиены и первая доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка»

2.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения

высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

2.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

2.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

2.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

2.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на

укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

2.6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

2.7. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

2.8. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

2.3. Третий модуль «Спортивный туризм»

Цель модуля – формирование у обучающихся личностного профессионального и жизненного самоопределения через создание условий для реализации своих возможностей в спортивно-туристской деятельности.

Обучающиеся овладеют основами знаний в области спортивного туризма.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

- знакомство и овладение навыками спортивно-туристской деятельности;
- изучение регламента соревнований по спортивному туризму.

Воспитательные:

- формирование умений работать в команде;
- формирование осознанного ведения здорового образа жизни (участие в соревнованиях);
- формирование духовно-нравственных ценностных ориентаций на принципах лучших традиций спортивного туризма.

Развивающие:

- развитие коммуникативных способностей;
- развитие физической активности обучающихся в процессе участия в соревнованиях по спортивному туризму.

По окончании обучения на третьем модуле обучающиеся будут **знать**:

- основное снаряжение спортивного туризма;
- технику безопасности на соревнованиях;
- технику и тактику преодоления этапов туристской полосы препятствий.

Уметь:

- владеть приемами преодоления естественных природных препятствий в походе;
- вязать туристские узлы;
- проходить этапы соревнований по спортивному туризму.

Итогом обучения на третьем модуле является участие в соревнованиях по спортивному туризму I класса сложности, а также теоретический зачет.

Мониторинг модуля.

Входной контроль включает в себя:

- выявление знаний, умений и навыков обучающихся в начале занятий и определение их способностей.

Промежуточный контроль знаний и умений обучающихся осуществляется как в процессе изучения отдельной темы (на каждом занятии), так и после завершения изучения. После изучения темы проводятся заключительное обобщающее занятие.

Результаты участия в соревнованиях представляются обучающимися в виде электронных материалов по предложенной или выбранной тематике.

Промежуточный контроль включает в себя:

- сопоставление практического результата с ожидаемым (отбор дидактических материалов, знакомство с правилами участия в соревнованиях по спортивному туризму);
- выявление пробелов в знаниях.

Для промежуточного контроля функциональной грамотности и оценки знаний,

умений и навыков обучающихся используются задания тестового типа, содержащие небольшое количество вопросов (не более 10) на определение умения искать, распознавать необходимые определения и понятия, классифицировать по определенным признакам.

Промежуточный контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- тестирование;
- смотр туристических навыков.

Итоговый.

Итоговый контроль знаний, умений, навыков осуществляется с применением следующих методов диагностики:

- смотр туристических навыков;
- анализ результатов деятельности обучающихся (участие в соревнованиях по спортивному туризму).

Итогом обучения на третьем модуле является:

- Теоретический зачет по результатам полученных знаний;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму I класса сложности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Третий модуль

«Спортивный туризм»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основные сведения о спортивном туризме	2	2	0
2	Снаряжение для участия в соревнованиях	4	2	2
3	Основы технической подготовки	6	1	5
4	Простейшие туристские узлы	4	1	3
5	Тактические действия при прохождении дистанции	6	2	4
6	Туристские соревнования и Слеты	10	2	8
	ИТОГО	32*	10	22

* После освоения трёх модулей программы - за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Третий модуль

«Спортивный туризм»

1.1.Основные сведения о спортивном туризме

Спортивный туризм - как средство обеспечения безопасности туристских походов.

История возникновения туристского многоборья. Виды соревнований и особенности их проведения. Спортивный туризм в программе Слета туристов.

1.2.Снаряжение для соревнований по спортивному туризму

Личное снаряжение участника: виды страховочных систем, назначение, понятие распределения нагрузки при зависании человека в системе; карабины, блокировка, каска, рукавицы, петля для вязки схватывающего узла, их применение.

Практические занятия

Одевание страховочных систем, работа с карабинами, уход за снаряжением, его сохранность.

1.3.Основы технической подготовки

Искусственные и естественные препятствия на соревнованиях. Описание рекомендуемых технических приемов. Способы преодоления препятствий (гимнастическая страховка, самостраховка, страховка альпенштоком).

Понятие страховки и самостраховки. Длина самостраховки.

Виды переправ: через овраг, водную преграду, болото. Подъем, траверс и спуск по склону.

Практические занятия

Преодоление переправ: по бревну, веревке с перилами, на веревке маятником.

Преодоление болота по кочкам. Подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком, схватывающим узлом.

1.4.Простейшие туристские узлы

Необходимость узлов в туризме, значение знания узлов при преодолении препятствий в походах и на соревнованиях.

Разделение узлов по группам. Применение различных групп. Техника вязки узлов.

Практические занятия

Отработка завязывания основные туристские узлы: прямой, грейпвайн, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий узел;

1.5.Тактические действия при прохождении дистанции

Основные сведения о тактике прохождения препятствий и дистанции. Важная роль тактической подготовки (распределение сил, порядок движения участников, подготовка и применение снаряжения), как основного фактора, существенно влияющего на результативность выступления. Освещение примеров удачного выступления на соревнованиях за счет грамотной постановки тактической ситуации.

Практические занятия

Знакомство и отработка стандартных тактических схем прохождения дистанции 1 класса сложности.

1.6.Туристские соревнования и Слеты

Задачи туристских слетов и соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для участия в соревнованиях.

Соревнования по спортивному туризму в программе слетов. Виды соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях школы, туристских клубов, городских соревнованиях в качестве участников.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагается в детском объединении, имеющим Устав и традиции; необходимый комплект снаряжения для организации тренировочного процесса и участия в классифицированных туристских соревнованиях и категорийных пеших походов; помещение для учебных занятий и хранения инвентаря; тесный контакт руководителя с родителями воспитанников.

Данная программа может быть эффективно реализована при взаимодействии нескольких факторов.

3.1. Организационно-методическое обеспечение включает в себя:

- разработка учебно-методических комплексов для учебных курсов;
- изучение и отбор новых педагогических технологий при совершенствовании и корректировке уже существующих и проверенных временем;
- использование разнообразных форм работы, активизирующих познавательные и творческие способности детей;
- совершенствование форм и методов воспитательного процесса;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства, через участие педагогов и воспитанников в профильных курсах, семинарах, стажерских площадок;
- методическую разработку игр, викторин и владение методикой их составления;

3.2. Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- наличие материально-технической базы и эффективное ее использование во время прохождения учебных курсов;
- разработка новых материально-технических средств с целью уменьшения материальных затрат.

Для реализации программы используется следующее материально-техническое обеспечение:

палатки, рюкзаки, коврики, спальники, топоры, пилы, котелки, тенты, фонарики, веревки (10мм-40мм), карабины, обвязки, репшнуры, гитары, технические средства обучения: фотоаппарат, видеокамера, телевизор, ноутбук и т.д.

3.3. Дидактическое обеспечение программы

Для проведения занятий нужно иметь:

- инструкции техники безопасности в походе;
- топографические карты;
- аудио – видеоматериалы (диафильмы, видеофильмы и слайды);
- карты туристских маршрутов;
- отчеты о туристских походах;
- инструкции техники безопасности в походе.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. Москва, 2014.

2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2015.
3. Буйленко В.Ф. Туризм. Ростов-на-Дону/ Феникс, 2018.
4. Житенёв С.Ю. Российский энциклопедический словарь «Туризм». М. Институт наследия. 2018 г.
5. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2015.
6. Константинов Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2016.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. (Учебно-методическое пособие). – М.: ФЦДЮТиК, 2016.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015.
9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2015.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2015.
12. Новиков А.Л.. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М: ЦДЮТиК, 2012.
13. Прутик Ю.С. История туризма. М. Федеральное агентство по туризму, 2016.
14. Сондерс Р., Хоук Г. "Отдых у реки. 150 секретов юного туриста". М. Клевер-Медиа-Групп. 2019.
15. Сосновская Р.Л. Идём в поход!? Советы начинающему туристу. 2-е издание. Москва: Товарищество научных изданий КМК. 2016.
16. Суворова Г.М. Безопасный отдых и туризм. – М.: Юрайт, 2018.
17. Хоук Г. "Поход в лес. 150 секретов юного туриста". М. Клевер-Медиа-Групп. 2019.