

Муниципальное казенное учреждение
«Комитет по образованию города Белокуриха»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания»
города Белокуриха

Принята на заседании
педагогического совета
от «07» 08. 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦЭВ»
Е.А. Ветохин
Приказ №102/1 от «07» 08. 2023
г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Туристско-краеведческой направленности
«Начальная туристическая подготовка»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации 4 года

Автор-составитель:
Кожевников Константин Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Белокуриха, 2023

1. Пояснительная записка

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность и нацелена на гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения. Согласно концепции развития дополнительного образования, в план учебной деятельности программы включено ведение поисково-исследовательской деятельности, связанной с региональным компонентом, а именно с работой на Алтае вольфрамовых рудников.

В программе использован опыт реализации образовательной Программы Секции туризма Малышева Ю.М.

Психолого-педагогическое обоснование актуальности основных идей, целей и задач организуемого дополнительного образования

В настоящее время большую озабоченность общественности вызывает асоциальное поведение детей, которое выражается в наркотизации их среды, в росте подростковой преступности. В этих условиях востребованы социальные технологии, которые позволят вести эффективную социально-педагогическую работу с подростками, как с целью профилактики их асоциального поведения, так и с целью ведения надлежащей корректировки сложившихся у некоторых из них моделей поведения асоциально типа, используя для этого содержательную деятельность, соответствующую внутренним ожиданиям большинства – для мальчиков, так и девочек; позволяющие сопровождать их достаточно продолжительное время – от нескольких месяцев до нескольких лет. Особенно необходима эта социальная технология для содержательного наполнения работы с детьми, склонным к правонарушениям, для которых наличие экстремальных ситуаций в обыденной жизни является нормой, некой «физиологической» потребностью.

Вместе с тем, данная социальная технология позволяет реализовать опыт А.С. Макаренко, полученный им в 20-30 гг. 20 в. В колонии для детей- правонарушителей: автономные условия самостоятельного путешествия также изолируют его участников от внешнего влияния, воссоздают условия, в которых А.С. Макаренко осуществлял свою педагогическую деятельность, и представляют собой идеальные условия для моделирования различных ситуаций, мотивирующих участников путешествия к надлежащему поведению и положительной социализации. К этому следует добавить, что в условиях самодельного путешествия неизбежно лидируют те подростки, деятельность которых наиболее полно соответствует социальному генотипу, «подстраивая» поведение остальных участников путешествия к наибольшему соответствию своей изначальной, как правило, здоровой сущности.

Для обучения по программе учащиеся принимаются без предварительного отбора, осваивающие школьный уровень знаний по истории, географии, ОБЖ в соответствии с возрастом. В процессе обучения по данной программе предполагается использование ИКТ - технологий для оптимизации занятий, повышения их эффективности и доступности.

При составлении программы использованы следующие **нормативные документы**:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.06.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. №189 «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

5. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «Стратегия национальной безопасности РФ»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 – р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Федеральный закон Российской Федерации от 01.12.2014 № 419-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон Российской Федерации от 07.06.2017 № 116-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
9. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепция развития дополнительного образования до 2030 года»;
10. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 1 марта 2019 г. № 3-23 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест для реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, и дистанционных программ обучения определенных категорий обучающихся, в том числе на базе сетевого взаимодействия»;
11. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 3-46 «О внесении изменений в распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № 3-23 от 1 марта 2019 г. об утверждении методических рекомендаций к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах»;
12. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 №28;
13. Инструментарий работника системы дополнительного образования детей: Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» - М. Фонд новых форм развития образования. Министерство образования и науки РФ, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана 2017 – 608 с.;
14. Устав МБУ ДО «ЦЭВ»;
15. Программа развития МБУ ДО «ЦЭВ»;
16. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе в МБУ «ЦЭВ» города Белокуриха;
17. Рабочая программа воспитания МБУ ДО «ЦЭВ».

Отличительные особенности программы

Обучающиеся в период за 4 года обучения занимаются краеведческой и исследовательской деятельностью, по итогам работы оформляют стенды, проекты и презентации.

Модуль «Краеведение» осваивают обучающиеся совместно 1 раз в неделю.

В летний период времени организуются многодневные походы в рамках реализации профильной смены по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.

Новизна программы

заключается в том, что предполагает после освоения отдельных модулей занятость детей в каникулярный период времени через организацию походов различной сложности для закрепления усваиваемого программного материала. Группы для проведения походных мероприятий формируются из детей и их родителей/законных представителей (по желанию и без включения их в списочный состав).

Адресаты программы: Учащиеся школьного возраста (10-18 лет).

Возрастные особенности данной категории детей позволяют осознанно вести исследовательскую деятельность, заниматься туризмом. Начиная с 10 лет, учащиеся уже могут обладать достаточными физическими возможностями для участия в простых, двух-, четырехдневных путешествиях.

Программа построена на **принципах:**

- Туристско-оздоровительной деятельности
- Краеведческой деятельности

Срок реализации программы:

Программа состоит из двух блоков (модулей) и рассчитана на реализацию в очной форме в течение 4 лет (9 часов в неделю). Возможна частичная реализация данной программы (модуль краеведение) с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Обучение осуществляется в группах. Количество детей в группе 6-12 человек, в модуле «Краеведение»: 3-6 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю.

Учащиеся имеют право выбора посещения предметов по своему усмотрению. Почасовая нагрузка корректируется для каждого воспитанника индивидуально в зависимости от выбора предмета или нескольких предметов. В группе имеют возможность заниматься дети с разным уровнем подготовки и различным социальным статусом.

Календарный учебный график 2023-2024 гг.

Таблица 1.

	Мероприятие	сроки
1.	Начало образовательного процесса	15 сентября
2.	Общая продолжительность учебного года	Не более 36 недель
3.	Каникулярное время	Осенние 30.10.23 – 05.11.23
		Зимние 30.12.23 – 08.01.24
		Весенние 23.03.24 – 31.03.24
4.	Промежуточная аттестация	18-25 декабря
5.	Итоговая аттестация	20-31 мая
6.	Окончание учебного процесса	31 мая

Календарно-тематический план образовательной деятельности может изменяться и корректироваться в зависимости от природно-климатических условий, от направленности воспитательной работы учреждения, от выбранной темы краеведческой и исследовательской деятельности.

Количество учебных часов

Таблица 2.

Предмет	Недельная нагрузка (час)	Объем часов в год
Краеведение	1 час	36
Туристическая подготовка (стартовый уровень)	4 часа	140
Туристическая подготовка (базовый уровень)	4 часа	140
Туристическая подготовка (продвинутый уровень)	4 часа	140

Формы организации учебной деятельности:

- Индивидуальная
- Групповая

Основные формы образовательного процесса:

видео - презентация, беседа, объяснение, наблюдение, тренировочные упражнения, поход, поход-экспедиция, исследование, защита проектов, экспедиция, воспитательные мероприятия и др.

Методы: наглядный (видео – показ), словесный (рассказ, беседа), практический, проектный, поисково-исследовательский.

Цель Программы: Создание условий для укрепления общефизического развития и положительной социализации подростков, занимающихся учебно-тренировочным процессом и участвующих в туристических походах

Задачи:

1. Мотивация обучающихся к регулярному участию в самостоятельных, познавательно-оздоровительных путешествиях, профилактика диванного поведения и социальная реабилитация подростков.

2. Воспитание самостоятельности, коммуникативных навыков, бесконфликтного общения и активной жизненной позиции при выборе вида путешествия и его подготовки.

3. Развитие навыков максимальной безопасности при проведении путешествий подростков, учащейся молодежи, в том числе с привлечением бывших воспитанников.

Ожидаемые результаты

- Сформированность настроения и желания принимать активное участие в туристических походах.
- Выполнение общественных поручений и заданий во время разработки маршрута и подготовки снаряжения.
- Осознанность применения навыков безопасного поведения в походах, на природе.
- Развитие товарищеской, доверительной атмосферы у участников походов.
- Передача позитивного опыта, умение воспринимать информацию от более подготовленных учащихся и бывших воспитанников.
- Социальная адаптация детей и подростков, адекватное поведение в разновозрастной группе.
- Сформированность коммуникативных компетенций.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы возможны в виде оформления и обновления стендов, альбомов, презентаций, исследовательской работы, подготовка и участие в походах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**Стартовый уровень**

Предмет «Туристическая подготовка»

Таблица 3.

№	Тема	Кол – во часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие. ТБ	1	1	2	Обсуждение
2	Личное и групповое снаряжение.	3	3	6	Результаты практических занятий по туризму
3	Питание.	2	3	5	Обсуждение,

					Практическое задание
4	Порядок движения и способы преодоления препятствий.	2	5	7	Обсуждение, Практическое задание
5	Приемы ориентирования в путешествии.	2	4	6	Обсуждение, Практическое задание
6	Привалы и ночлеги.	2	2	4	Обсуждение, Практическое задание
7	Безопасность путешествия и оказание первой помощи.	3	2	5	Обсуждение, Практическое задание
Общефизическая подготовка					
1	ОФП, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, развития гибкости, координации движений, выносливости.	3	65	68	Количественные показатели. Сдача зачетов. Кроссы на выносливость, на время, эстафеты, подвижные игры.
Занятия на местности					
1	Занятия на местности.		37	37	Практическая отработка и закрепление приобретенных знаний и вариантов туристской техники.
	ИТОГО			140	

Базовый уровень
Предмет «Туристическая подготовка»

Таблица 4.

№	Тема	Кол – во часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие. ТБ	1	1	2	Обсуждение
2	Туристическое снаряжение.	3	3	6	Результаты практических занятий по туризму
3	Питание.	2	3	5	Обсуждение, Практическое задание
4	Порядок движения и способы преодоления препятствий.	2	5	7	Обсуждение, Практическое задание

5	Ориентирование на местности	2	4	6	Обсуждение, Практическое задание
6	Организация и оборудование туристического бивака	2	2	4	Обсуждение, Практическое задание
7	Безопасность путешествия и оказание первой помощи.	3	2	5	Обсуждение, Практическое задание
Общефизическая подготовка					
1	ОФП, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, развития гибкости, координации движений, выносливости.	3	65	68	Количественные показатели. Сдача зачетов. Кроссы на выносливость, на время, эстафеты, подвижные игры.
Занятия на местности					
1	Занятия на местности.		37	37	Практическая отработка и закрепление приобретенных знаний и вариантов туристской техники.
	ИТОГО			140	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Продвинутый уровень
Предмет «Туристическая подготовка»

Таблица 5

№	Тема	Кол – во часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие. ТБ	1	1	2	Обсуждение
2	Личное и групповое снаряжение.	1	1	2	Обсуждение, Практическое задание
3	Питание.	1	1	2	Обсуждение, Практическое задание
4	Порядок движения и способы преодоления препятствий.	3	5	8	Обсуждение, Практическое задание
5	Приемы ориентирования в путешествии.	3	5	8	Обсуждение, Практическое задание

6	Привалы и ночлеги.	1	1	2	Обсуждение, Практическое задание
7	Безопасность путешествия и оказание первой помощи.	3	5	8	Обсуждение, Практическое задание
8	Полезная работа в путешествии	1		1	
Общефизическая подготовка					
1	ОФП, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, развития гибкости, координации движений, выносливости.	3	65	68	Количественные показатели. Сдача зачетов. Кроссы на выносливость, на время, эстафеты, подвижные игры.
Занятия на местности					
	Занятия на местности.		37	37	Практическая отработка и закрепление приобретенных знаний и вариантов туристской техники.
	ИТОГО			140	

Предмет «Краеведение»

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	итого	
1	Вводное занятие.	1		1	Обсуждение
2	Алтай на карте нашей Родины.	1		1	Практическое задание
3	Алтай – далекое и близкое.	2		2	Наблюдение,
4	Происхождение географических названий.	2		2	обсуждение
5	Природа нашего края.	1	1	2	Наблюдение,
6	Растительный и животный мир.	1	1	2	обсуждение
7	Природные и заповедные места.	1	1	2	Наблюдение,
8	История родного города.	1	2	3	обсуждение
9	Главные вехи истории Алтая.	2	2	4	Практическое задание
10	Исследователи Алтая	2	2	4	Практическое задание
11	Археологические памятники на	2		2	Наблюдение,

	Алтае.				обсуждение
12	Памятники истории и культуры Алтая.	2	4	6	Наблюдение, обсуждение
13	Героические страницы истории Алтая.	3	2	5	Творческий отчет
	Итого:	21	15	36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(стартовый уровень)

Вводное занятие. ТБ. 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. (1ч. - теория, 1 ч.- практика).

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.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. (3 ч.- теория; 3 ч. – практика).

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 (2ч. – теория; 3ч. – практика).

Порядок движения и способы преодоления 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. (2ч. – теория; 5ч.- практика).

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

Приемы ориентирования в путешествии.

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 (2ч.–теория; 4ч.–практика).

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.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра (2ч.– теория; 2ч. – практика).

Безопасность путешествия и оказание первой помощи.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, 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.

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.

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.

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 (3ч. – теория; 2ч.- практика).

(базовый уровень)

Вводное занятие. ТБ. 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. (1ч. - теория, 1 ч.- практика).

Туристическое 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.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. (3 ч.- теория; 3 ч. – практика).

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 (2ч. – теория; 3ч. – практика).

Порядок движения и способы преодоления 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. (2ч. – теория; 5ч.- практика).

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

Ориентирование на местности

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. (2ч.-теория; 4ч.- практика).

Организация и оборудование туристического бивака

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.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра (2ч.- теория; 2ч. – практика).

Безопасность путешествия и оказание первой помощи.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятия 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.

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.

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.

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 (3ч. – теория; 2ч.- практика).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (продвинутый уровень)

Вводное занятие. ТБ. 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. (1ч. - теория, 1 ч.- практика).

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.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. (1 ч.- теория; 1 ч. – практика).

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.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (1ч. – теория; 1ч. – практика).

Порядок движения и способы преодоления 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. (3ч. – теория; 7ч.- практика).

Приемы ориентирования в путешествии.

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 (3ч.-теория; 5ч.- практика).

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.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра (1ч.- теория; 1ч. – практика).

Безопасность путешествия и оказание первой помощи.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях 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.

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.

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.

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 (3ч. – теория; 5ч.- практика).

Полезная работа в путешествии.

Экологические мероприятия. Ведение полевого дневника. Сбор геологических образцов, краеведческого материала. (теория -1ч.)

Предмет «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.

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.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в 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.

Основные формы образовательного процесса:

Видео презентация, беседа, объяснение, наблюдение, тренировочные упражнения, поход, поход-экспедиция, исследование, защита проектов, экспедиция, воспитательные мероприятия и др.

Методы: наглядный (видео – показ), словесный (рассказ, беседа), практический, проектный, поисково-исследовательский.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы возможны в виде оформления и обновления стендов, альбомов, презентаций, исследовательской работы, подготовка и участие в походах.

Условия реализации программы

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы в расчете на учебную группу 6-9 человек:

Материально-техническое оснащение

Для качественной организации и проведения походов: рюкзаки, палатки, спальники, топоры, кухонное оборудование, медицинская аптечка, транспорт. Во время проведения походов группу сопровождает медицинский работник, на каждого ребенка формируется сухой паек, кроме того группа обеспечивается запасом питьевой воды.

Таблица 6.

№	Оборудование	Количество(шт)
1	Рюкзак	3 шт
2	Палатка	3 шт
3	Спальник	=
4	Кухонное оборудование	1 компл
5	Костровое оборудование	1 компл
6	Медицинская аптечка	1 компл
7	Верёвка основная (динамическая) 10-12мм	-
8	Верёвка основная (статическая) 10-12мм	-
9	Верёвка вспомогательная (репшнур) 6-8мм	-
10	Карабин спортивный (форма овал)	-
11	Карабин спортивный (форма груша)	-
12	Карабин спортивный (форма трапеция)	-
13	Мультимедийное оборудование	-

Методическое обеспечение образовательного процесса

Для качественной организации обучения по программе используются различные карты, схемы, топографические карты, наглядный материал, разработанные схемы маршрутов, мультимедийное и фотооборудование. Фото, видео материалы походов-экспедиций, презентации, артефакты, письма, воспоминания бывших работников и жителей вольфрамовых рудников.

Таблица 7.

№	Тема и раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организаций образовательного-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Краеведение	лекция, беседа, диспут, встречи с интересными людьми, дискуссии, диалоговое обучение, поисковая деятельность	беседа, объяснение, разъяснение, демонстративный показ иллюстративный	Иллюстрации, наглядный материал, фото-видео материалы, презентации	Наблюдение, устный опрос
3	Туризм	Лекции, практические занятия, интегрированные занятия	беседа, объяснение, разъяснение, демонстративный показ, изучение наглядных материалов, совместной деятельности	Техника безопасности, картографические схемы, дидактические материалы	Наблюдение, устный опрос
4	Занятия на местности	Практические занятия, комбинированное занятие	обобщения	Техника безопасности, картографические схемы, маршрутные листы	

Планируемые результаты и способы их определения

В результате усвоения учебно-воспитательного материала, учащиеся к концу базового уровня обучения должны получить:

К концу Модуля «Туристическая подготовка» учащиеся должны

Таблица 8.

знания	умения
<ul style="list-style-type: none"> • Знать технику безопасности; • Основы картографии • Ориентирование на местности 	<ul style="list-style-type: none"> • Различать лекарственные и ядовитые растения • Ориентироваться на местности

<ul style="list-style-type: none"> • Технику пешеходного туризма • Основу организации туристического быта • Строение человека • Приемы оказания первой помощи пострадавшему 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать набор продуктов для похода • Составлять меню • Устанавливать лагерь • Разжигать костер • Использовать страховочную систему • Укладывать рюкзак • Вязать основные туристические узлы • Преодолевать естественные препятствия (ручьи, овраги, завалы) • Ходить по пересеченной местности принимать активное участие в туристических походах • выполнять общественные поручения и задания во время разработки маршрута и подготовки снаряжения • применять навыки безопасного поведения в походах, на природе • воспринимать информацию от более подготовленных учащихся и бывших воспитанников • адекватно вести себя в разновозрастной группе.
---	---

К концу Модуля «Краеведение» учащиеся должны

Таблица 9.

знания	умения
<ul style="list-style-type: none"> • Природу и фауну региона • Основные природные и исторические объекты Алтайского края. • Археологические памятники на Алтае • Историю горнорудного дела на Алтае • Историю развития на Алтае функционирования и строительства вольфрамых рудников 	<ul style="list-style-type: none"> • Работать с источниками и архивными материалами • Оформлять собранные в походах-экспедициях • Составлять презентации

Основные виды диагностики результатов

Контроль усвоения учебного материала и оценка деятельности обучаемых по данной программе осуществляется диагностикой результатов работы на разных этапах:

1. Входной контроль - проводится в начале обучения, определяет уровень физической подготовки обучающихся, их уровень начальных знаний.
2. Текущий контроль – проводится во время проведения занятий.
3. Промежуточный контроль – проводится по окончанию изучения отдельных тем и проведения занятий на местности.
4. Итоговый контроль – в форме организации походной деятельности.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- маршрутные листы, технологические карты;
- участие в мероприятиях разного уровня;

- проведение экскурсии.

Контроль

Контроль усвоения учебного материала и оценка деятельности обучаемых по данной программе осуществляется диагностикой результатов работы на промежуточных и конечных этапах с учетом индивидуального, интеллектуального и психофизического развития:

- беседы, наблюдения, опрос пройденного, анализ результатов;
- демонстрация и обсуждение выполненных работ;
- участие в конкурсах различного уровня.

Формы контроля:

1. Анализ сохранения контингента в течение года.
2. Оценка качества образовательного процесса (анкета).
3. Проведение заключительного занятия с вопросами по терминологии работы студии в течение года.
4. Участие учащихся в научно-практических конференциях.

Рекомендации: Программа может быть использована педагогами дополнительного образования, учителями, детьми и подростками

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется в рамках культурной жизни города Белокуриха.

Таблица 10.

№	Название мероприятия	сроки	Место проведения	ответственные	
1	Благотворительное мероприятие «Поддержим ребенка»	ноябрь	МБУ ДО «ЦЭВ»	МБУ ДО «ЦЭВ»	
2	Виртуальная экскурсия «Я люблю свой город» в рамках Месячника инвалидов	декабрь	МБУ ДО «ЦЭВ»	МБУ ДО «ЦЭВ»	
3	Новогоднее мероприятие	декабрь	МБУ ДО «ЦЭВ»	МБУ ДО «ЦЭВ»	
4	«Защитники Отечества»	февраль	МБУ ДО «ЦЭВ»	МБУ ДО «ЦЭВ»	
5	«День земли»	Апрель	Экологическая акция	МБУ ДО «ЦЭВ»	
6	9 мая	май	Памятник погибшим воинам ВОВ	Центр культуры	

Оценка качества

Программа предполагает проведение аттестации детей два раза в год (в январе, июне) в виде учебно-тренировочных походов. По итогам года производится оценка качества усвоение программного материала.

Таблица 11.

Критерии	Целевые индикаторы	Цифровые показатели	Инструментарий

Качество образования	Уровень освоения детьми содержания изучаемой дополнительной общеобразовательной программы	Низкий 1-1,4 Средний 1.5-2.4 Высокий 2.5-3	Самостоятельное выполнение практических заданий, физических упражнений. Умение работать с оборудованием, источниками.
	Сохранность контингента	1-100 %	Списки детей, работа с родителями
Мотивация к обучению	Устойчивость интереса детей к содержанию дополнительной общеобразовательной программе, к предлагаемой деятельности и коллективу	1-100 %	Наблюдение, за детьми во время проведения занятий и мероприятий на местности, беседы
Воспитание	Приобщение обучающихся к культурным и историческим ценностям	1-100%	Поисково-исследовательская деятельность. Работа с первоисточниками и информацией.
Доступность, открытость образования	Повышение уровня включенности родителей в образовательный и воспитательный процесс	1-100 %	Активное участие родителей в походах и занятиях на местности
	Удовлетворенность работой студии	1-100 %	анкетирование

Список использованных источников

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.06.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. №189 «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
5. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «Стратегия национальной безопасности РФ»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 – р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Федеральный закон Российской Федерации от 01.12.2014 № 419-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон Российской Федерации от 07.06.2017 № 116-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
9. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепция развития дополнительного образования до 2030 года»;
10. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 1 марта 2019 г. № 3-23 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест для реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, и дистанционных программ обучения определенных категорий обучающихся, в том числе на базе сетевого взаимодействия»;
11. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 3-46 «О внесении изменений в распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № 3-23 от 1 марта 2019 г. об утверждении методических рекомендаций к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах»;
12. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.09.2020 №28;
13. Инструментарий работника системы дополнительного образования детей: Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» - М. Фонд новых форм развития образования. Министерство образования и науки РФ, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана 2017 – 608 с.;
14. Устав МБУ ДО «ЦЭВ»;
15. Программа развития МБУ ДО «ЦЭВ»;
16. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе в МБУ «ЦЭВ» города Белокуриха;

17. Рабочая программа воспитания МБУ ДО «ЦЭВ».

Список литературы для учащихся

1. Большой энциклопедический словарь. - 2-е изд./под ред. А.М. Прохорова. - М.:
2. Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», СПб.: «Норинт», 1998. -1456 с.: ил.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, / М.: Профиздат, 2009. - 241 с.
4. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма, / Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. -94 с.4.
5. Семеновский В. Снаряжение туриста, / Москва-Ленинград: Государственное издательство, 1929, с. 244.
6. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие. / - М.: Мастерство, 2012. - 352 с.
7. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003, с. 45.
- 8.

Список литературы, рекомендованной для педагогов

1. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы, - 2004, №1. -с. 26-30.
2. Большой энциклопедический словарь. - 2-е изд./под ред. А.М. Прохорова. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», СПб.: «Норинт», 1998. -1456 с.: ил.
3. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы, -2003, №4. -с. 44-45
4. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2011-180 с.
5. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования, / М.: «Просвещение» 2010, стр. 49-52.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, / М.: Профиздат, 2009. - 241 с.
7. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма, / Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.4
8. Остапец А. А., Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации/ -- М., РМАТ, 2001. -- 1987 с.6
9. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов/ М.: Профиздат, 2007. - 224 с.
10. Семеновский В. Снаряжение туриста, / Москва-Ленинград: Государственное издательство, 1929, с. 244.
11. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие. / - М.: Мастерство, 2012. - 352 с.
12. Суханов А.П., Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ Красноярск, 2003, с. 45.