

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО
Научно-методическим советом
ГАУ ДПО ИРО ОО
Протокол № 9 от 01.07.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДПО ИРО ОО
_____ С.В. Крупина
Приказ № 294 от 02.07.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТОЧКА ОПОРЫ 1.0»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Веккер Денис Паульевич,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Оренбург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность программы	4
1.1.2.	Объем и сроки освоения программы	4
1.1.3.	Формы организации образовательного процесса	4
1.1.4.	Режим занятий	5
1.1.5.	Цель и задачи программы	5
1.1.6.	Планируемые результаты освоения программы	6
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	7
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия формирования групп	7
2.3.	Материально-техническое обеспечение	7
2.4.	Учебный план	7
2.4.1.	Содержание учебного плана	8
2.5.	Рабочая программа	13
2.6.	Рабочая программа воспитания	17
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	18
2.7.	Формы контроля и аттестации	19
2.8.	Оценочные материалы	20
2.9.	Методические материалы	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 04.08.2023 года № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Закон Оренбургской области от 06.09.2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 № 921-пп «Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области».

1.1.1. Актуальность программы

Актуальность программы обоснована ее практической значимостью и заключается в использовании туристско-краеведческой деятельности как эффективного средства для укрепления здоровья и социализации обучающихся, разностороннего формирования личности.

1.1.2. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Точка опоры 1.0»

рассчитана на один год обучения – 216 часов.

1.1.3. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очно-заочная.

1.1.4. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

1.1.5. Цель и задачи программы

Цель: создание основы и благоприятных условий для развития ценностно-ориентационной, волевой и физических сфер личности обучающихся средствами туризма и краеведения.

Задачи:

Воспитывающие:

- формировать первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;

- воспитывать сопереживание, уважение и доброжелательность;

- соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- воспитывать бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

- проявлять активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Развивающие:

- развивать умение устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

- развивать умение прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

- развивать умение корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

- развивать умение планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

Обучающие:

- формировать представления об основах техники туризма и спортивного ориентирования;

- обучать тактико-техническим приемам преодоления естественных препятствий;
- формировать представление о проблемах экологии и охраны природы;
- формировать специальные знания по оказанию первой помощи.

1.1.6. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамику развития каждого обучающегося.

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- проявляет сопереживание, уважение и доброжелательность;
- соблюдает правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- проявляет бережное отношение к физическому и психическому здоровью;
- проявляет активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- умеет устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- умеет прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- умеет корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- умеет планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся знает:

- основы техники туризма и спортивного ориентирования;
- о проблемах экологии и охраны природы;

умеет:

- пользоваться тактико-техническими приемами определения естественных препятствий;
- оказывать первую помощь.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 16 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Праздничные неучебные дни: 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 8 мая, 9 мая.

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации – в период с 23 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – в период с 26 по 31 мая.

2.2. Условия формирования групп

Занятия по программе проводятся в разновозрастных группах. В группы принимаются обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет с медицинским допуском к занятиям.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Спортивный зал, спортивная площадка, учебный кабинет.
2. Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стенд с зацепами, гимнастические маты.
3. Оснащение учебного кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи. Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, экран, доска.
4. Техническое оборудование: веревка основная, индивидуальные страховочные системы, карабины, страховочные усы, зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка», ролики для навесной переправы, каски альпинистские, блок-ролики для полиспастов, перчатки для работы с веревкой, компасы жидкостные, палатки, спальные мешки, теплоизоляционные коврики, рюкзаки.

2.4. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
Вводное занятие	3	2	1	Входная диагностика (сдача нормативов)
1. Походная подготовка. Туристский быт	9	2	7	Устный опрос
2. Основы топографии	6	1	5	Устный опрос
3. Туристское и спортивное ориентирование	15	4	11	Практическая работа
4. Первая помощь	6	1	5	Устный опрос, практическая работа

5. Основы краеведения	3	3	-	Устный, письменный опрос
6. Виды спортивно-оздоровительного туризма	141	4	137	Практическая работа
7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	27	-	27	Практическая работа
Промежуточная аттестация	3	-	3	Соревнования
Итоговое занятие	3	-	3	Итоговая аттестация (поход)
Итого:	216	17	199	

2.4.1. Содержание учебного плана

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Кодекс чести туриста. Правила поведения на занятии, экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения и техника безопасности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря. Инструктаж по вопросам комплексной безопасности (антитеррористической и противопожарной направленностей, о порядке действий населения при звучании сигнала «Воздушная тревога», о правилах поведения вблизи водоемов, железнодорожного полотна, автодороги, в местах массового пребывания). История и традиции объединения.

Практика (1 час): входная диагностика (сдача нормативов).

РАЗДЕЛ 1. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРИСТСКИЙ БЫТ (9 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Основы безопасности дома, в школе и в природной среде (3 часа)

Теория (1 час): правила поведения в общественных местах. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Правила поведения во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при обнаружении задымления или очага возгорания при встрече с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Взаимопомощь в туристской группе.

Практика (2 часа): игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Если случилась беда» (действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке), «Азбука пешехода». Прогулка в лес, подвижные игры, игры на сплочение коллектива на свежем воздухе.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним (3 часа)

Теория (1 час): личное снаряжение туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практика (2 часа): игра «Туристическая эстафета». Сбор группы и прогулка по поселку и окрестностям в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и кольца для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Тема 1.3. Туристская группа на прогулке (3 часа)

Практика (3 часа): построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия). Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.

Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (в парке). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (6 ЧАСОВ)

Тема 2.1. План местности (6 часов)

Теория (1 час): история развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Понятие «план». Виды планов. Планировка дома (квартиры), Красномаякской школы и двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании и сооружений двора. Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практика (5 часов): составление плана комнаты. Знакомство с планом расположения школы, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на дворе, в парке. Чтение и движение по схеме (плану) школы или двора. Изображение условных знаков. Кроссворды по условным знакам (разгадывание). Изображение условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Самостоятельное изучение: составление плана комнаты.

РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (15 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Ориентирование на местности. Виды ориентирования (3 часа)

Теория (1 час): горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Основы правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды ориентирования и их особенности.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности.

Практика (2 часа): ориентирование с использованием легенды в

поселке.

Тема 3.2. Спортивное ориентирование (12 часов)

Теория (3 часа): права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Оборудование контрольных пунктов (КП): призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: электронные, компостерные и карандашные. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества КП.

Практика (9 часов): чтение легенды. Движение по легенде в городе, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Прохождение «Маркированной дистанции».

Прохождение дистанции «Ориентирование в заданном направлении».

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору».

Обучение навыкам отметки на КП. Соревнования по спортивному ориентированию.

Самостоятельное изучение: использование компьютерного симулятора соревнований по спортивному ориентированию «Catching Features».

РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (6 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Первая помощь. Индивидуальная и групповая аптечка (3 часа)

Теория (1 час): соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности

санитара группы.

Практика (2 часа): правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Отработка навыков первой помощи.

Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Практика (3 часа): организация транспортировки пострадавшего при травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (3 ЧАСА)

Тема 5.1. Природа родного края (3 часа)

Теория (3 часа): экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в Соль-Илецке и Соль-Илецком районе. План посещения экскурсионных объектов.

РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (141 ЧАС)

Тема 6.1. Пешеходный туризм (111 часов)

Теория (2 часа): естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Индивидуальная страховочная система. Личное снаряжение. Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – пешеходные».

Практика (109 часов): отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием перил (веревки). Преодоление этапов «навесная переправа», «параллельная переправа», «переправа по бревну», «подъем по склону», «подъем по перилам», «спуск по склону», «спуск по перилам», «переправа вертикальным маятником». Выполнение самостраховки. Дистанции 1 класса. Основные туристские узлы: «прямой», «простой проводник», «проводник восьмерка», «удавка», «штык». Их назначение и использование.

Тема 6.2. Лыжный туризм (12 часов)

Теория (1 час): правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Подбор ботинок и снаряжения. Стойка лыжника на различном

рельефе. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – лыжные».

Практика (11 часов): управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах до 600-700 м; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками. Классические лыжные ходы. Лыжные прогулки. Лыжные дистанции 1 класса.

Тема 6.3. Велотуризм (18 часов)

Теория (1 час): устройство велосипеда и назначение его частей. Обеспечение безопасности на дистанциях и в походе.

Практика (17 часов): дистанции велосипедного туризма. Препятствия, этапы, фигуры. Отработка навыков владения велосипедом, преодоления естественных препятствий в природной среде. Дистанции фигурного веловождения и велотриала 1 класса. Отработка этапов и фигур велодистанций. Велосипедные прогулки по местности.

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (27 часов)

Практика (27 часов): освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Промежуточная аттестация (3 часа)

Практика (3 часа): соревнования среди обучающихся на пешеходной, вело-, лыжной дистанции и дистанции спортивного ориентирования.

Итоговое занятие (3 часа)

Практика (3 часа): движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты.

Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Преодоление естественных препятствий по маршруту с использованием снаряжения.

2.5. Рабочая программа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеразвивающей программы, к которой составлена рабочая программа	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Точка опоры 1.0» (1 год, 216 часов, автор-составитель: Веккер Д.П.)
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе МОБУ «Красномаянская СОШ» Соль-Илецкого района на основе сетевого договора.
Перечень значимых мероприятий муниципального, регионального, всероссийского уровня, международного уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - областной слет юных туристов; - областной слет юных туристов-лыжников; - первенство области по СТ «Подснежник»; - первенство области по спортивному ориентированию; - чемпионат области по СТ.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма проведения занятия	Планируемые результаты
				Обучающийся будет:
1.	Вводное занятие	3	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - иметь мотивацию на освоение программы; - знать правила техники безопасности во время занятий
2.	Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	3	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - знать о личном и групповом снаряжении, о правилах ухода за ним
3.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - знать о естественных и искусственных препятствиях; - уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия
4.	Тема 6.3. Велотуризм	3	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - знать устройство велосипеда и назначение его частей; - уметь преодолевать

				дистанции велосипедного туризма
5.	Тема 6.2. Лыжный туризм	3	Комбинированное занятие	- знать, как подобрать лыжи и лыжные палки для занятий; - уметь управлять лыжами
6.	Тема 5.1. Природа родного края	3	Теоретическое занятие	- знать об экскурсионных объектах района
7.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- знать о естественных и искусственных препятствиях; - уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия
8.	Тема 4.1. Первая помощь. Индивидуальная и групповая аптечка	3	Комбинированное занятие	- знать о гигиенических требованиях в походе, составе медицинской аптечки (индивидуальной и групповой); - уметь обрабатывать раны, ссадины; накладывать повязки
9.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Теоретическое занятие	- знать о правах и обязанностях участников соревнований
10.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
11.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
12.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	- уметь ориентироваться
13.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
14.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
15.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
16.	Тема 6.2. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок
17.	Тема 6.3. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать естественные препятствия в природной среде
18.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	- уметь читать легенды, двигаться по легенде в городе
19.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
20.	Тема 6.3. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
21.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки

	организма			
22.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
23.	Тема 1.1. Основы безопасности дома, в школе и в природной среде	3	Комбинированное занятие	- знать основы безопасного поведения
24.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
25.	Тема 2.1. План местности	3	Комбинированное занятие	- уметь составлять план местности
26.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
27.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
28.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
29.	Тема 2.1. План местности	3	Практическое занятие	- уметь составлять план местности
30.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
31.	Тема 6.2. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с лыжной туристской техникой
32.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
33.	Промежуточная аттестация	3	Практическое занятие	- иметь опыт участия в соревнованиях, применяя полученные умения и навыки
34.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
35.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
36.	Тема 6.2. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навыки работы с лыжной туристской техникой
37.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
38.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
39.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
40.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
41.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
42.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой

	туризм		занятие	туристской техникой
43.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
44.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
45.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
46.	Тема 3.1. Ориентирование на местности. Виды ориентирования	3	Комбинированное занятие	- знать об основах ориентирования по местным объектам, о различных видах ориентирования
47.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
48.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
49.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
50.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
51.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
52.	Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего	3	Практическое занятие	- иметь навыки транспортировки пострадавшего при помощи подручных средств
53.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
54.	Тема 6.3. Велотуризм	3	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления велосипедных этапов
55.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
56.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык физической подготовки
57.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
58.	Тема 6.3. Велотуризм	3	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления велосипедных этапов
59.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
60.	Тема 3.2. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	- уметь ориентироваться
61.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
62.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
63.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
64.	Тема 7.1. Общая	3	Практическое	- иметь навык физической

	физическая подготовка и оздоровление организма		занятие	подготовки
65.	Тема 6.3. Велотуризм	3	Практическое занятие	- иметь навыки преодоления велосипедных этапов
66.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
67.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
68.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
69.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
70.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- иметь навык работы с туристской техникой
71.	Тема 1.3. Туристская группа на прогулке	3	Практическое занятие	- иметь навыки передвижения походом строем, организации бивуака
72.	Итоговое занятие	3	Практическое занятие	- иметь опыт участия в походе
Всего часов:		216		

2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Детско-юношеский туризм – это средство гармоничного развития детей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Данная форма организации учебно-воспитательного процесса в детском туризме базируется, кроме вышеназванного, на теоретических основах исследовательского метода обучения в походах, который определяет деятельность руководителя детской группы при подготовке и проведении учебных мероприятий и участников похода.

2. Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему поселку.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов, приглашение на соревнования и т.д.);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания – проявление качеств активной, нравственно и физически здоровой личности, сформированность навыков поведения в обществе, принятие ответственности за свои действия.

2.6.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	«Кросс наций»	Сентябрь	Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, занятиям физкультурой и спортом
		«Лыжня России»	Февраль	
		«Российский азимут»	Апрель	
2	Духовно-нравственное	Посещение театра (по репертуарному плану)	В течение года	Воспитание у обучающихся эстетического вкуса и любви к искусству
		Посещение кинотеатра (по репертуарному плану)	В течение года	
		Посещение школьного краеведческого музея	В течение года	
3	Экологическое	Экологическая акция «Камень, ножницы, береза»	Октябрь	Воспитание бережного отношения к природе
		Поход выходного дня	Апрель	
4	Гражданское и патриотическое	«Люби и узнавай свой край» (поход в музей города Соль-Илецка)	В течение года	Формирование гражданской позиции
		День туризма (проведение школьного слета)	Сентябрь	
		Конкурс-праздник «А ну-ка, парни!», посвященный 23	Февраль	

		февраля		
--	--	---------	--	--

2.7. Формы контроля и аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся.

Форма:

- сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется на занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- устный опрос;
- письменный опрос;
- практическая работа.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- соревнования.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися программы (всего периода обучения по программе).

Форма:

- поход.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- материалы письменных и практических работ;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы соревнований;
- протоколы аттестации.

2.8. Оценочные материалы

Входная диагностика (входной контроль)

Форма: сдача нормативов.

Описание, требования к выполнению: входной контроль проводится в форме сдачи нормативов и направлен на определение уровня физического развития обучающихся (<https://disk.yandex.ru/i/87XMPEn2Xqx8Pw>).

Перечень нормативных упражнений: челночный бег, бег 60 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища из положения лежа.

Критерии оценивания:

высокий уровень – 90-100 %;

средний уровень – 50-90 %;

низкий уровень – ниже 50 %.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования работы обучающихся, мониторинга результатов и подготовки к промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется как в ходе теоретических занятий посредством введения в них элементов интерактива и беседы, так и в ходе практических занятий.

Промежуточная аттестация

Форма: соревнования на дистанциях.

Описание, требования к выполнению: обучающиеся преодолевают пешеходную, вело-, лыжную дистанции и дистанцию спортивного ориентирования. Выводится средний показатель по всем видам, который состоит из суммы мест-очков, поделенной на количество дистанций, для каждого обучающегося.

Критерии оценивания:

высокий уровень – менее 5 очков;

средний уровень – от 5 до 10 очков;

низкий уровень – более 10 очков.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проходит в формате похода с применением полученных знаний на практике и включает в себя преодоление различных препятствий, организацию быта в полевых условиях, умение разрабатывать маршрут и осуществлять движение по нему.

В ходе занятия педагог осуществляет наблюдение за деятельностью обучающихся, а также отслеживает активность обучающихся в выполнении заданий.

Диагностические материалы

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим

показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

Теоретическая и практическая подготовка обучающихся.

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний)	Задания по разделу «Виды спортивно-оздоровительного туризма» (Махкамов А.А.) https://disk.yandex.ru/i/h5v7yYi3OhQf8A
		- средний уровень (овладел более ½ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Задания по терминологии раздела «Виды спортивно-оздоровительного туризма» https://disk.yandex.ru/i/tYuO1i_s-APTWg
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО по следующим направлениям: 1. Пешеходный туризм. 2. Велотуризм. 3. Лыжный туризм. 4. Спортивное ориентирование.
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	Наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	Наблюдение
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе	

		образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	Наблюдение
		-средний	
		-высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	Наблюдение
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	Наблюдение
		-средний	
		-высокий	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения ТБ);	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более 1/2 объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем	

		навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	Наблюдение
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Наблюдение
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	Тесты на определение самооценки https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLO
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)	Наблюдение
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)	Наблюдение
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	

		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	
--	--	--	--

2.9. Методические материалы

Список основной литературы

1. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал № 1. – Москва 2020. – М.: МОО МАДЮТиК.
2. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал № 2. – Москва 2020. – М.: МОО МАДЮТиК.
3. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой//Педагогическое искусство. – 2020. – № 2. – С. 74-91.
4. Дурович, А.П., Кабушкин, Н.И., Сергеева, Т.М. Организация туризма/под ред. Н. И. Кабушкина. Мн.: Новое знание, 2021. – 632 с.
5. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие/Ю.С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 401 с.
6. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. Электронный вестник. М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. – С. 49-65.
7. Николаев, Е.А., Осипов, А.Ю., Наговицын, Р.С., Жуйкова, С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО //Теория и практика физ. культуры. – 2021. – №5. –с. 52.

Список дополнительной литературы

1. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007.
3. Болотов, С.Б. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
4. Дихтярев, В.Я. Вся жизнь-поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
5. Ильичев, АА. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
6. Касьянов, С.А. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКС-МО-Пресс, 2000.

7. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
8. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов, Ю.С, Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
10. Кузьмичева, Е.В., Зозуля, С.Н., Золотов, М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос, 2000.
13. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований обучающихся «Школа безопасности». – М.: Владос, 2000.
14. Ротштейн, Л.С. Туристская игротка. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
15. Смирнов, Д.В. Программы дополнительного образования детей. – М.: «Советский спорт», 2003.
16. Черемисин, В.П. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности. – М., 2008.
17. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список цифровых ресурсов

1. Группа «ВКонтакте», посвященная неофициальному обсуждению группы дисциплин «дистанция» вида спорта спортивный туризм [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/tmmoscow> – (Дата обращения: 03.06.2024).
2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 04.06.2024)
3. Сайт Федерации спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 03.06.2024).