

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 4.0»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: продвинутый
Возраст обучающихся: 16-17 лет
Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Веккер Денис Паульевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

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	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия формирования групп	8
2.3.	Материально-техническое обеспечение	8
2.4.	Учебный план	8
2.4.1.	Содержание учебного плана	9
2.5.	Рабочая программа	14
2.6.	Рабочая программа воспитания	18
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	19
2.7.	Формы контроля и аттестации	20
2.8.	Оценочные материалы	20
2.9.	Методические материалы	25

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 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего 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 профилактики эмоциональных и физических нарушений здоровья современных подростков, включения обучающихся в ситуации, которые требуют проявления волевого усилия для преодоления негативного воздействия социума, выработки определенных способов этого преодоления, приобретение социального иммунитета, стрессоустойчивости, рефлексивной позиции.

1.1.2. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Точка опоры 4.0» 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 программы: развитие ценностно-ориентационной, волевой и физической сфер личности обучающихся средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- формировать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- формировать интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы.

Развивающие:

- развивать способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- развивать навык использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- формировать навык познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований.

Обучающие:

- формировать представления об основах техники туризма и спортивного ориентирования;
- обучить тактико-техническим приемам преодоления естественных препятствий;
- расширить кругозор обучающихся по географии, биологии, экологии Оренбургской области;
- 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 результаты

В результате обучения по программе обучающийся имеет:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы.

Метапредметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умеет использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований.

Предметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила техники безопасности по профилю деятельности;
- общие вопросы экологии, туризма, истории и географических особенностей родного края;
- историю отечественных географических открытий;
- перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода или вида соревнований;
- основные требования к месту привала и бивака;
- порядок работы на биваках;
- порядок преодоления простейших препятствий;
- понятие о топографической и спортивной карте, масштаб, условные топографические знаки;
- основы ориентирования на местности;
- основы туристской техники;

- основы первой помощи,
 - порядок организации и проведения походов выходного дня;
 - географию и экологию своего края;
 - положение и значение поселка в системе региона и страны;
 - биографии знаменитых земляков;
- умеет:
- ориентироваться по карте и компасу;
 - передвигаться по туристским маршрутам в составе группы и преодолевать несложные естественные препятствия;
 - осуществлять движение по плану;
 - составлять перечень личного и группового снаряжения;
 - укладывать рюкзак;
 - выполнять простейшие краеведческие наблюдения;
 - определять масштаб и расстояние по карте;
 - читать и изображать топографические знаки;
 - выполнять простейшие измерения на местности;
 - оказывать первую помощь;
 - разбивать лагерь и организовывать походный быт;
 - быть участником соревнований по спортивному туризму.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 2 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 16 до 17 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. Снаряжение и оборудование для занятий: 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.
5. Наглядные пособия, дидактические и раздаточные материалы: карты топографические, карты спортивные, условные топографические и спортивные знаки, маршрутные документы, отчеты о походах.
6. Наградные материалы: грамоты, дипломы, медали, кубки.

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	4	5	Практическая работа
2. Основы топографии	3	1	2	Устный опрос

3. Туристское и спортивное ориентирование	12	3	9	Практическая работа
4. Первая помощь	9	-	9	Устный опрос, практическая работа
5. Основы краеведения	6	3	3	Устный, письменный опрос
6. Виды спортивно-оздоровительного туризма	144	5	139	Практическая работа
7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	24	-	24	Практическая работа
Промежуточная аттестация	3	-	3	Соревнования
Итоговое занятие	3	-	3	Итоговая аттестация (поход)
Итого:	216	18	198	

2.4.1. Содержание учебного плана

Вводное занятие (3 часа)

Теория (2 часа): спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

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).

Техника безопасности и правила поведения на соревнованиях, походах.

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

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

Тема 1.1. Основы безопасности на улице, в поселке и в природной среде (3 часа)

Теория (3 часа): основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы.

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

Теория (1 час): личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в походе. Подготовка личного снаряжения к участию в походе.

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, вовремя и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практика (2 часа): подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

Тема 1.3. Туристские костры и палатки (3 часа)

Практика (3 часа): заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Упаковка и хранение спичек, сухого

горючего, растопки для костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа звеньями по 4-6 человек (на время). Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ (3 ЧАСА)

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки (3 часа)

Теория (1 час): топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на прогулке. Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практика (2 часа): отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе. Работа со спутниковыми снимками.

Изображение условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды.

Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

Самостоятельное изучение: составление плана поселка.

РАЗДЕЛ 3. ТУРИСТСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (12 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Спортивное ориентирование (12 часов)

Теория (3 часа): правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Использование компьютерного симулятора соревнований по спортивному ориентированию «Catching Features». Соревнования в режиме мультимедиа.

Практика (9 часов): участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Дистанции «по выбору», «в заданном направлении» и «по

маркированной дистанции».

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

РАЗДЕЛ 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ (9 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Оказание первой помощи (6 часов)

Практика (6 часов): оказание первой помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Практика (3 часа): способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ (6 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Культурное и природное наследие (6 часов)

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

Практика (3 часа): посещение природного памятника «Боевая гора».

РАЗДЕЛ 6. ВИДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (144 ЧАСА)

Тема 6.1. Пешеходный туризм (105 часов)

Теория (4 часа): изучение «регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» по группе дисциплин «дистанции – пешеходные». Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение дистанции. Работа в связках и в группе. Разработка дистанции, составление условий прохождения. Изучение условий дистанций различных соревнований и разработка тактики прохождения дистанции.

Практика (101 час): преодоление этапов «навесная переправа», «наклонная навесная переправа», «параллельная переправа», «переправа по бревну», «подъем по склону», «подъем по перилам», «спуск по склону», «спуск по перилам», «переправа вертикальным маятником», «переправа горизонтальным маятником», «траверс склона по перилам», а также блоков этапов. Выполнение самостраховки, страховки и сопровождения участника. Транспортировка груза на этапах. Работа индивидуально, связкой и группой. Организация и снятие перил.

Тема 6.2. Туристские узлы и их применение (3 часа)

Практика (3 часа): вязание узлов по их назначению. Повторение всех изученных узлов: «прямой», «встречный», «встречная восьмерка», «грелвайн», «полугрелвайн», «простой проводник», «двойной проводник», «проводник восьмерка», «срединный проводник», «двойной булинь», «стремя», «булинь», «удавка», «штык». Бухтовка и маркировка веревки для транспортировки.

Тема 6.3. Лыжный туризм (15 часов)

Теория (1 час): подбор лыж и снаряжения. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Практика (14 часов): отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; преодоление препятствий со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни. Лыжные дистанции 3-4 класса. Лыжные прогулки.

Тема 6.4. Велотуризм (21 час)

Практика (21 час): отработка навыков владения велосипедом на дистанциях 3-4 класса. Дистанции фигурного веловождения, велотриала и велоралли.

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 ЧАСА)

Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (24 часа)

Практика (24 часа): обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

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): итоговая аттестация – походный маршрут протяженностью до 15 км (при двухдневном – до 30 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания. Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

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 3.0» (1 год, 216 часов, автор-составитель: Веккер Д.П.)
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе МОБУ «Красномаякская 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 дальнейшее освоение программы; - знать правила техники безопасности во время занятий
2.	Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	3	Комбинированное занятие	- знать состав снаряжения и правила ухода
3.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Теоретическое занятие	- знать название и назначение снаряжения
4.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Комбинированное занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
5.	Тема 6.2. Туристские узлы и их применение	3	Практическое занятие	- знать туристские узлы и как их использовать
6.	Тема 5.1. Культурное и природное наследие	3	Теоретическое занятие	- знать природные памятники района
7.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Комбинированное занятие	- уметь использовать туристскую технику
8.	Тема 3.1. Спортивное ориентирование	3	Теоретическое занятие	- уметь оказывать первую помощь
9.	Тема 3.1. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - уметь ориентироваться; - иметь навык использования спортивной карты
10.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
11.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	
12.	Тема 3.1. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - уметь ориентироваться; - иметь навык использования спортивной карты
13.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
14.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
15.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
16.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
17.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы

18.	Тема 3.1. Спортивное ориентирование	3	Практическое занятие	- уметь ориентироваться; - иметь навык использования спортивной карты
19.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
20.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
21.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
22.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
23.	Тема 1.1. Основы безопасности на улице, в поселке и в природной среде	3	Теоретическое занятие	- знать основы безопасного поведения
24.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
25.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- совершенствовать физическую форму
26.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
27.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- совершенствовать физическую форму
28.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
29.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
30.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
31.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
32.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
33.	Промежуточная аттестация	3	Практическое занятие	- иметь навык демонстрации своих достижений
34.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
35.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
36.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Комбинированное занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
37.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
38.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
39.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
40.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы

41.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
42.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
43.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
44.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
45.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
46.	Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки	3	Комбинированное занятие	- знать основы ориентирования по местным объектам; - знать различные виды ориентирования
47.	Тема 6.3. Лыжный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать лыжную туристскую технику
48.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
49.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
50.	Тема 4.1. Оказание первой помощи	3	Практическое занятие	- уметь оказывать первую помощь
51.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
52.	Тема 4.2. Способы транспортировки пострадавшего	3	Практическое занятие	- уметь транспортировать пострадавшего при помощи подручных средств
53.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
54.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
55.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
56.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
57.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
58.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
59.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
60.	Тема 4.1. Оказание первой помощи	3	Практическое занятие	- уметь оказывать первую помощь
61.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
62.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
63.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику

64.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
65.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
66.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
67.	Тема 5.1. Культурное и природное наследие	3	Практическое занятие	- знать природные памятники района
68.	Тема 6.1. Пешеходный туризм	3	Практическое занятие	- уметь использовать туристскую технику
69.	Тема 1.3. Туристские костры и палатки	3	Практическое занятие	- уметь устанавливать палатку, разводить костер
70.	Тема 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма	3	Практическое занятие	- иметь навык по совершенствованию физической формы
71.	Тема 6.4. Велотуризм	3	Практическое занятие	- уметь преодолевать велосипедные этапы
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 обучающихся, 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:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- 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 – формирование правильного отношения к себе, к окружающим, к природе и своей стране. В процессе воспитания обучающиеся осознают себя частью социума, жизнь которого зависит, в том числе от них. Они принимают ответственность за свои действия, формируют здоровую модель поведения в обществе.

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	Воспитание любви к Родине, формирование гражданской позиции
		День туризма (проведение школьного слета)	Сентябрь	
		Конкурс-праздник «А ну-ка, парни!», посвященный 23 февраля	Февраль	

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 и диагностические 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 – 95-100 %;

средний уровень – 80-95 %;

низкий уровень – ниже 80 %.

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 оценки:

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 по разделу «Виды спортивно-оздоровительного туризма» https://disk.yandex.ru/i/tYuOli_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.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
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.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
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.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более ½ 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.	Способность выдерживать нагрузки,	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия	Наблюдение

Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда 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.: ЦДЮТиК 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: 04.06.2024).
2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 03.06.2024)
3. Сайт Федерации спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 05.06.2024).