

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от «01» 08 2024г.

Утверждаю:
Директор МОУ
«Кировской СОШ»
А.Ю. Шалаева
Приказ № 88-08
«01» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности
«ЭтноТуризм»

Количество часов: всего – 68 ч., в неделю – 1 ч.

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Солдатова Наталья Ивановна –
педагог

2024 год

Программа составлена в соответствии с государственными и ведомственными нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
11. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
12. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - туристско-краеведческая

Отличительные особенности общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

построение программы позволяет учащимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе; комплексность программы – содержание каждого уровня общеобразовательной (общеразвивающей) программы состоит из образовательных блоков:

- туризм;
- краеведение;
- топография и ориентирование;
- основы безопасности, основы гигиены, первая помощь пострадавшему;
- основы экологии;
- общая и специальная физическая подготовка;
- туристское многоборье.

Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению более длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал учащихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий, проводимыми Центром туризма и другими организациями.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 3-летнего курса обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа практико-ориентированная, даёт представление учащимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «ЭтноТуризм» ежегодно обновляется с учётом появления новых технологий, развития науки, техники, культуры, экономики и социальной сферы.

Целевая аудитория.

Программа ориентирована на разновозрастной коллектив – 10- 16 лет. В группы принимаются дети с разными данными, с разным уровнем подготовки. Группы могут быть разновозрастными.

Особенности организации образовательного процесса Расписание составляется из расчета- 1 занятие в неделю (1 академический час). Количество учащихся в группах составляет 10 - 15 человек.

Перечень видов занятий:

беседа, лекция, практическое занятие, семинар, лабораторное занятие, круглый стол, тренинг, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие и др.

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

беседа, семинар, мастер-класс, спектакль, творческий отчет, фестиваль, выставка, презентация, практическое занятие, открытое занятие, и т.д.

Цель: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

обучающие:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по истории, биологии, географии, физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

развивающие:

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах;
- физическое совершенствование (развитие силы, выносливости координации движений).

воспитательные:

- гуманное отношение к природе
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств.
-

Сроки реализации образовательной программы. Программа обучения рассчитана на 2 года – 68 часов.

Планируемые результаты

Предметные

обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;

- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
- к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

обучающиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Метапредметные

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

обучающиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную
- литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде; участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

Занятия проходят как по передаче обучающих знаний

- учебное занятие по передачи знаний;
- учебное занятие по осмыслению детьми знаний и их закреплению;
- учебное занятие закрепления знаний;
- учебное занятие формирования умений;
- применение знаний на практике;
- тренировочные учебные занятия (отработка умений и навыков);
- учебное занятие по обобщению и систематизации знаний.

К нетрадиционным формам учебных занятий относятся:

- интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях;

- занятия соревнования: конкурсы, турниры, викторины и т.п.;
- занятия на основе нетрадиционной организации учебного материала: презентация, защита проекта;

Учебно-тематический план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1 / Модуль					
1.1	Организация и подготовка похода	2	1	3	Тестовые задания
Раздел 2 / Модуль					
2.1	Туристское снаряжение. <i>Личное снаряжение. Групповое снаряжение</i>	3	3	6	Тестовые задания, <i>специальная техническая подготовка</i>
Раздел 3 / Модуль					
3.1	Гигиена туриста.	2	2	4	Тестовые задания
4. Раздел 4 / Модуль					
4.1	Туристский бивак.	3	4	7	Тестовые задания, <i>специальная техническая подготовка</i>
5. Раздел 5 / Модуль					
5.1	План и карта	3	6	9	Тестовые задания, <i>специальная техническая подготовка</i>
6. Раздел 6 / Модуль					
6.1	Определение расстояний простейшими способами.	3	5	8	Тестовые задания, <i>специальная техническая подготовка</i>
7. Раздел 7 / Модуль					
7.1	Краеведение.	2	1	3	Тестовые задания
8. Раздел 8 / Модуль					
8.1	Физическая подготовка.	10	18	28	силовые качества, <i>специальная</i>

					<i>техническая подготовка, соревнования</i>
Итого:	28	40	68		

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Организация и подготовка похода.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

2. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш,

«подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастерадо и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

3. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

4. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака. Привалы и бивуаки. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивуака. Гигиенические требования к месту бивуака. Планирование и разведка места бивуака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивуак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивуачных работ. Типовая планировка территории бивуака, элементы комфорта на туристском бивуаке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на бивуаке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивуака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

5. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный,

обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

6. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

7. Краеведение.

История Алапаевского района. Алапаевский район и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Алапаевского района и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Алапаевского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Свердловской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

8. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно - туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности. Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому

слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024	31.05.2026	68	68	1 раз в неделю, продолжительность 1 занятия – 40 мин (1x40 мин - очное обучение), 30 мин (1x30 мин - дистанционное обучение).

Продолжительность учебного года: 9 месяцев в учебный период

1,6 месяца – в летний период

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 15.07 по 31.08.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проверки
Организация и подготовка похода – 3 ч.				
1	сентябрь	Введение в тему	1	
2	сентябрь	Подготовка снаряжения	1	
3	сентябрь	Организация питания	1	
Туристское снаряжение – 6 ч.				
4	октябрь	Введение в тему	1	
5	октябрь	Личное снаряжение	1	

6	октябрь	Групповое снаряжение	1	
7	октябрь	Практическое занятие по упаковке и распределению снаряжения	1	
8	ноябрь	Ремонт и обслуживание снаряжения	1	
9	ноябрь	Итоговое занятие	1	
Гигиена туриста – 4 ч.				
10	ноябрь	Введение в тему	1	
11	декабрь	Личная гигиена туриста	1	
12	декабрь	Правила гигиены туриста	1	
13	декабрь	Вредные привычки и их влияние на здоровье туриста	1	
Туристский бивак – 7 ч.				
14	декабрь	Введение в тему	1	
15	январь	Основы безопасности и гигиены на туристском биваке	1	
16	январь	Установка палатки и размещение снаряжения	1	
17	январь	Организация костра и приготовление пищи	1	
18	февраль	Укрытие от непогоды и защита от насекомых	1	
19	февраль	Туристская баня и гигиена	1	
20	февраль	Заключительное занятие: подведение итогов и обсуждение опыта	1	
План и карта – 9 ч.				
21	февраль	Введение в тему	1	
22	март	Понятие плана и карты	1	
23	март	Масштаб и его виды	1	
24	март	Ориентирование на местности	1	

25	апрель	Чтение топографических карт	1	
26	апрель	Условные обозначения на картах	1	
27	апрель	Составление планов и карт	1	
28	апрель	Применение планов и карт в повседневной жизни	1	
29	май	Итоговое занятие	1	
Определение расстояний простейшими способами – 8 ч.				
30	май	Введение в тему	1	
31	май	Глазомерный способ	1	
32	май	Определение расстояния по линейным размерам	1	
33-34	май	Определение расстояния по угловой величине	2	
35	сентябрь	Определение расстояния по звуку	1	
36	сентябрь	Комбинированный способ	1	
37	сентябрь	Практические задания и упражнения	1	
Краеведение – 3 ч.				
38	сентябрь	Введение в краеведение	1	
39	октябрь	История и культура родного края	1	
40	октябрь	Экология и охрана природы	1	
Физическая подготовка – 28 ч.				
41	октябрь	Введение в тему	1	
42	октябрь	Значение физической подготовки для туриста	1	
43	ноябрь	Основы гигиены и сохранения здоровья	1	
44	ноябрь	Основы легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр	1	

45	ноябрь	Развитие физической культуры в современном обществе	1	
46	декабрь	Выполнение самостоятельных заданий для развития двигательных качеств и контроль за их развитием	1	
47	декабрь	Проведение самоконтроля	1	
48	декабрь	Оказание доврачебной помощи	1	
49	декабрь	Навыки судейской практики	1	
50	январь	Проведение утренней зарядки	1	
51	январь	Лыжный туризм	1	
52	январь	История лыжного туризма	1	
53	февраль	Безопасность в лыжных походах	1	
54	февраль	Подготовка лыжного инвентаря	1	
55	февраль	Зимний полевой быт	1	
56	февраль	Прокладывание лыжни	1	
57	март	Участие в соревнованиях по ориентированию на лыжах	1	
58	март	Водный туризм	1	
59	март	Особенности структуры водного похода	1	
60	апрель	Спасательные работы на воде	1	
61	апрель	Пеший туризм	1	
62	апрель	Бег по открытой местности	1	
63	апрель	Особенности пеших походов в горной местности	1	
64	май	Спасательные работы в пешем туризме	1	
65	май	Разрядные требования по спортивному туризму	1	
66-67	май	Практическое занятие	2	

68	май	Практическое занятие	1	
----	-----	----------------------	---	--

Материально-техническое обеспечение

<p>Палатка туристская Палатка каркасно-дуговая, рассчитанная на не менее чем 4 человека Материал пола палатки - структурированный полиэтилен (PE) Размеры пола палатки: длина не менее 213 см и не более 220 см ширина не более 220 см и не менее 213 см Высота палатки не менее 125 см Входом: наличие Количество дуг - не менее 2 шт. «Водостойкость тента - не менее 2000 мм/в. ст., Водостойкость ткани дна не менее 10000 мм/в. ст.» Форма пола палатки: прямоугольная или квадратная Антимоскитная сетка на входах и вентиляционных окнах. Сезонность: весна, лето, осень. Наличие фурнитуры: колышки, оттяжки и иные элементы</p>	2 шт
<p>Палатка хозяйственная Тип «кэмпинговая» Конструкция: каркасная или каркасно-дуговая, материал каркаса – алюминий. Сезонность: всесезонная. шт. 2 15 226</p>	2 шт
<p>Методические рекомендации - 06 Однослойная с водостойкостью не менее 8000mm.</p>	комплект 3 шт
<p>Антивомоскитная сетка. Не менее 2 входов. Высота не менее 175 см. Вместимость: не менее 8 человек. Назначение: палатка для хозяйственных нужд, столовая в базовом лагере, для занятий и общего сбора группы обучающихся (штабная).</p>	1 шт
<p>Комплект котелков для приготовления пищи Материал изготовления котелков - нержавеющая сталь В комплекте: не менее 3 котелков с крышками Объем котелка: тип 1 не менее 8 л тип 2 не менее 9 л тип 3 не менее 10 л</p>	2шт
<p>Курвиметр Назначение: измерение расстояний на карте Зубчатый передаточный механизм со стрелкой в пластмассовом корпусе, приводимой в движение роликом (счетным колесом) На корпус нанесена шкала, оцифрованная через каждые 10 мм Наличие шкал с учетом масштаба</p>	1шт
<p>Топор туристский Оснащен топорищем из нержавеющей стали с заточенным лезвием Изделие с защитным чехлом</p>	10 шт.

<p>Общая длина - не менее 250 мм</p> <p>Ремонтный набор универсальный</p> <p>Ремонтный набор в составе: - набор для ремонта палаток: заплаты, клей, трубки для ремонта каркаса, оттяжки, колышки; - набор для ремонта рюкзака: запасные пряжки, строп-лента, заплаты, хомуты; - набор для шитья: нити капроновые, иглы, наперсток; - набор инструментов: мультитул; - набор для ремонта обуви: дратва, иглы; - другие материалы</p>	<p>15 шт</p> <p>1 шт</p>
<p>Спальный мешок</p> <p>Тип спальника: «кокон» или «одело», наличие капюшона. Внешняя ткань: тонкая, обладающая прочностью, небольшим весом, износостойкостью</p> <p>Компас жидкостный</p> <p>Назначение: для ориентирования по карте и на местности. Конструкция: планшетный Принцип работы: магнитный Дискретность шкалы: не более 20 , поворотная жидкостная капсула Наличие линеек: сантиметровая. Крепление: шнурок или крепление на палец.</p>	<p>1 шт</p>
<p>Фотоаппарат</p> <p>Общее число пикселей - более 18 Мп</p> <p>Максимальное разрешение при фотосъемке не менее 5000 x 3000 пикселей Максимальное разрешение при видеосъемке не менее 1920 x 1080 пикселей Стабилизатор изображения - наличие Встроенная вспышка - наличие Диагональ ЖК-экрана - не менее 2,5 дюйма Тип карты памяти - SD Аккумулятор литиево-ионный - наличие Интерфейсы: USB, Wi-Fi, mini HDMI В комплекте: объектив</p>	<p>6 шт</p> <p>2 шт</p>
<p>Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)</p> <p>Назначение: для приготовления пищи над углями</p> <p>В комплекте: тренога, тросик, таганок, сетка-решетка Тренога с тросиком изготовлена из нержавеющей стали Толщина нержавеющей стали - не менее 0,8 мм Длина опоры треноги - не менее 1 м Тросик представляет собой металлическую цепь с подвесом в виде крючка Тренога убирается в чехол для хранения и перевозки Таганок - складная подставка для приготовления пищи на углях Материал - нержавеющая сталь толщиной не менее 1 мм, размеры не менее 525 x 285 x 150 мм</p>	<p>1 шт</p> <p>3 шт</p>

<p>Сетка - решетка из нержавеющей стали, размер не менее 490 x 280 мм Сетка устанавливается на таганок</p>	
<p>Фонарь налобный Светодиодный мощность не менее 0,5 Вт Корпус изготовлен из пластика</p>	1 шт.
<p>Лопата складная Рабочая часть лопаты изготовлена из стали Поставляется в комплекте с чехлом Размер: в сложенном состоянии - не менее 240 мм, в разложенном - не менее 590 мм</p>	1 шт
<p>Пила Складная, туристическая Методические рекомендации - 06 Лезвие выполнено из нержавеющей стали Длина лезвия - не менее 20 см Кнопочный фиксатор закрепляет лезвие в крайних положениях</p>	
<p>Тент от дождя Бесшовный, водонепроницаемый, выполнен из трехслойной ткани Металлические люверсы: наличие шт. 3 275 Методические рекомендации - 06 Размер: длина - не менее 2 м, ширина - не менее 3 м, плотность ткани - не менее 130 г/м</p>	
<p>Квадрокоптер Компактный дрон с максимальной дальностью передачи сигнала не менее 6 км</p>	
<p>Полевая лаборатория Назначение: для проведения практикума и учебно-исследовательских работ по экологии, связанных с первичным исследованием объектов окружающей среды Состав как минимум: шт. 1 271</p>	3 шт
<p>Методические рекомендации - 06 индикаторные трубки для контроля в воздухе оксидов углерода (IV), диоксида азота и оксида серы (IV) - наличие тест-система на пары аммиака - наличие тест-системы для контроля загрязненности воды и водных растворов, почвы и сыпучих материалов - наличие тест-система по нитратам - наличие аспиратор - наличие химикаты для приготовления модельных воздушных загрязнений - наличие камера для приготовления модельных воздушных загрязнений - наличие ножницы - наличие пинцет -</p>	1 шт
<p>наличие ложка-шпатель - наличие лупа - наличие мерные калиброванные пробирки - наличие мешки полиэтиленовые - наличие пипетки-капельницы -</p>	1 шт

наличие предметные стекла - наличие склянка -
наличие стакан для приготовления почвенных
вытяжек - наличие фильтры бумажные - наличие
салфетки - наличие штатив для калиброванных
пробирок - наличие руководство по эксплуатации -
наличие пластиковый чемодан для хранения
компонентов - наличие

Лупа 4-кратная

Лупа лабораторная со светодиодной подсветкой
Увеличение большой линзы не менее 3х
Увеличение малой линзы не менее 4,5х Диаметр
большой линзы, мм - не менее 73 Диаметр малая
линза, мм - не менее 18 Материал линз - пластик
Материал корпуса - пластик Питание от батарей
типа "AAA"

Бинокль

Увеличение, крат - не менее 8 Тип призмы - roof
Материал оптики - BK-7 Покрытие линз - полное
Диаметр объектива (апертура), мм - не менее 21
Диаметр выходного зрачка, мм - не менее 2,6
Вынос выходного зрачка, мм - не менее 11
Реальный угол зрения, ° - не менее 7,4

Эклиметр

Назначение: для измерения высоты стволов
растущих деревьев, может использоваться также
для измерения углов и определения высоты
вертикально стоящих столбов или зданий
Позволяет производить измерения на 15 и 20
метров от основания измеряемого объекта Две
шкалы с шагом 1 метр: предусмотрены Изготовлен
из металла

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 «Туризм».
2. Примерные программы учебных дисциплин.
3. Базисный учебный план.
4. Рабочие программы дисциплин и профессиональных модулей.
5. Фонды оценочных средств: контрольно-оценочные средства и контрольно-измерительные средства.
6. Методические указания к выполнению практических, контрольных и курсовых работ, а также к проведению лабораторных и практических работ.

7. Методические указания по самостоятельной работе студентов и выполнению выпускной квалификационной работы.

8. Учебно-методические печатные и электронные издания по каждой дисциплине и междисциплинарному курсу.

9. Электронные базы периодических изданий.

10. Библиотечный фонд, укомплектованный печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех учебных циклов.

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Дидактико-методический материал</i>	<i>Литература, интернет-ресурсы</i>

Оценочные материалы

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется текущий контроль успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную оценку сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме проверочных заданий.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация. Формы промежуточной аттестации определены учебным планом. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по каждой дисциплине учебного плана два раза в течение учебного года: в декабре - по итогам полугодия и в мае - по итогам года. В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями.

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения обучающимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода обучающихся на очередные этапы подготовки

Уровни	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18

В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30
Низкий	

**Показатели уровня достижения предметных результатов по дисциплинам:
«Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование»,
«Краеведение», «Общая и специальная физическая подготовка».**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Стартовый уровень	- Обучающийся владеет знаниями в области организации туризма в России; знает виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный; - обучающийся владеет базовыми понятиями: ориентирование, компас, стороны горизонта; - имеет достаточное количество знаний по подготовке к Походу выходного дня (ПВД); - знает каким образом должен упаковываться туристический рюкзак,	Обучающийся частично владеет знаниями в области организации туризма в России; знает виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный; - обучающийся частично владеет базовыми понятиями: ориентирование, компас, стороны горизонта; - имеет небольшой запас знаний по подготовке к ПВД; -частично	- Обучающийся не владеет знаниями в области организации туризма в России; не знает виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный; - обучающийся не владеет базовыми понятиями: ориентирование, компас, стороны горизонта; -имеет недостаточное количество знаний по подготовке к ПВД; -не знает каким образом

имеет опыт как устанавливать палатку; - владеет информацией о видах костра и их назначении; -принимает активное участие в туристско-массовых мероприятиях и фестивалях; -является участником ПВД; информацией об организации многодневного похода: туристские должности, пищевой и водный режим в походе, правила организации походов и ночлегов; -имеет базовые навыки в оказании доврачебной помощи; - знает правила техники безопасности при совершении многодневного похода; - принимает участие в многодневном походе;	знает каким образом должен упаковываться туристический рюкзак, как устанавливать палатку; -владеет информацией о видах костра и их назначении; - принимает участие в туристско-массовых мероприятиях и фестивалях; -является участником ПВД; пищевой и водный режим в походе, правила организации походов и ночлегов; -с небольшими затруднениями имеет базовые навыки в оказании доврачебной помощи; -частично знает правила техники безопасности при совершении многодневного похода; -принимает участие в многодневном походе;	должен упаковываться туристический рюкзак, как устанавливать палатку; -не владеет информацией о видах костра и их назначении; -не принимает активное участие в туристско-массовых мероприятиях и фестивалях; -не является участником ПВД; в походе, правила организации походов и ночлегов; -не имеет базовых навыков в оказании доврачебной помощи; -не знает правила техники безопасности при совершении многодневного похода; - не принимает участие в многодневном походе;
---	---	--

Показатели уровня достижения личностных результатов

Уровни освоения	Развитие творческих способностей	Воспитание гражданственности и, патриотизм, нравственных чувств и убеждений, формирование общей культуры обучающихся	Воспитание социальной ответственности и компетентности, развитие самосознания и самоопределения, готовность к профессионально	Воспитание культуры здорового образа жизни
-----------------	----------------------------------	--	---	--

			му выбору	
Возрастные проявления качеств /младший школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляется я всегда.	Присутствует устойчивый познавательный интерес.	Знание своих прав и обязанностей уважительное отношение к ним.	Адекватная реакция на требования учителя, родителей, стремление соответствовать этим требованиям.	Соблюдение санитарногигиенических правил по уходу за собой, правил безопасности на дорогах, обращения с огнем. Желание принимать участие в общешкольных спортивных мероприятиях.
Средний. Качество проявляется я почти всегда, иногда требуется помощь	Развитость эмоциональной сферы и образного мышления, интерес к окружающему миру, желание осваивать художественную деятельность или техническое творчество. Умение проявлять самостоятельность и изобретательность и Интерес к занятиям творческого характера.	Дружелюбие, забота по отношению к сверстникам, уважительное отношение к учителям, родителям и другим взрослым. Уважение мнения коллектива, участие в совместных делах. Проявление интереса к культуре и уважение к людям других национальностей	Проявляет способность к самостоятельному выполнению какой-либо деятельности (например, домашнего задания, занятия спортом и др.). Добросовестное отношение к труду и к учебе, проявление старательности при выполнении заданий, поручений. Осознание значения выполняемой деятельности. Желание доводить начатую работу до конца. Знание у уважение трудовых традиций своей семьи. Начальный опыт применения	Соблюдение правил по безопасности на дорогах, обращения с огнем. Желание принимать участие в общешкольных спортивных мероприятиях. Соблюдение чистоты и порядка на рабочем месте. Соблюдение режима дня. Негативное отношение к вредным привычкам
Низкий. Качество проявляется я редко.				

			знаний в труде, общественной жизни, в быту	
Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляетс я всегда.	Участие в творческих объединениях, конкурсах, олимпиадах.	Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов.	Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать социальным нормам.	Сознательное участие в целенаправленн ой деятельности по оздоровлению своего организма,
Средний. Качество проявляетс я почти всегда, иногда требуется помощь	Желание посещать музеи, концертные залы, выставки. Умение решать поставленную проблему - задачу	Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей своей страны.	Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат.	Наличие и самостоятельно е соблюдение режима дня. Интерес к активному образу жизни, посещение спортивных секций.
Низкий. Качество проявляетс я редко.	различными способами, проявление изобретательност и в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества.	Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.	Самоопределение в области своих познавательных интересов. Сформированност ь первоначальных профессиональны х намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельност и. Умение планировать трудовую деятельность,	Интерес к образу жизни, посещение спортивных секций. Способность самостоятельно следить за своим внешним видом. Отсутствие вредных привычек, представляющи х угрозу здоровью. Опыт участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о

			рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебнотрудовых проектов.	личном здоровье и здоровье окружающих людей.
Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляетс я всегда.	Постоянное желание к получению новых знаний,	Отношение к природе, культуре и традициям страны, как к одним из важнейших ценностей.	Соответствие социальным нормам, ответственность за свои действия.	Отношение к своему здоровью как к основной
Средний. Качество проявляетс я почти всегда, иногда требуется помощь	сформировано умение учиться. Стремление к развитию личностных качеств. Способность видеть и ценить прекрасное в	Чувство гордости за большую и малую Родину. Проявление интереса не только к своей, но и к мировой культуре и истории.	Осознает желаемый результат, четко представляет алгоритм действия. Четко представляет и планирует свое будущее	категории общечеловечес ких ценностей. Умеет противостоять негативному влиянию сверст ников и взрослых на формирование
Низкий. Качество проявляетс я редко.	природе, быту, труде, спорте, творчестве людей и общественной жизни. Постоянное стремление вносить что – либо новое в личную и общественную деятельность творческого	Желание оберегать достояние родного края. Самостоятельная организация и проведение социально- значимых дел. Знание и соблюдение	Пониман ие важности непрерывного образования и самообразования в течение всей жизни. Умение организовать общественный труд. Наличие знаний о различных видах трудовой	формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ. Сформировано умение соблюдать нормы ЗОЖ. Ответственност ь и осознанная забота о своем

<p>объединения. Умение привлечь и заинтересовать собственными идеями, мыслями. Наличие творческих достижений (в учебе, труде, художественной или организаторской деятельности). Собственное отношение к произведениям искусства. Объективное оценивание своих возможностей, результатов и достижений. Умение ставить реальные цели и задачи.</p>	<p>основных законов и конституционных правах гражданина РФ. Неприятие антигуманных поступков, терпимость и доброжелательность к людям. Гордость за свой коллектив, личный вклад в развитие коллектива. Осознание себя как части общества. Умение выслушивать мнения отдельных учащихся и всего коллектива. Сформированность и проявление основных человеческих ценностей.</p>	<p>деятельности, профориентационные знания. Знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью. Навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, младшими детьми и взрослыми. Целеустремленность, желание достичь высоких результатов. Проявление настойчивости и упорства в достижении поставленной цели, способность к преодолению встречающихся препятствий. Проявляет лидерские качества, умеет подчиняться. Стремление к развитию личностных качеств.</p>	<p>здоровье и здоровье близких, желание находиться в хорошей физической форме. Умение организовать процесс самообразования, творчески и критически работать с информацией из разных источников</p>
--	---	--	--

Методические материалы

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;

- практический;
- объяснительно – иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично – поисковый.

Формы организации учебной деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

практическое занятие;

- занятие – беседа;
- веб – занятие, чат – занятие, телеконференция (дистанционное обучение).

Литература по рабочей программе

1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Соколова Н.Д., Столяров Б.А., Бельфор Н.Н. Мир музея. Санкт-Петербург, 2000.
3. Забылин М. Русский народ. Его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. М., 1990.
4. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. – М.: Турист, 1980
5. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1987
6. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989
7. Справочник путешественника и краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. – М.: государственное издательство географической литературы, 1950.
8. Спортивное ориентирование: Правила соревнований, ЕВСК.
9. Тыкул В. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
6. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ “Турист”, 1991
7. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ “Турист”, 1991.
8. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ “Турист”, 1983.
9. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
10. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
11. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
12. Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Для обучающихся.

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Интернет-ресурсы.

1. «Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма»
https://youtu.be/gEu1h_QqnaE, <https://youtu.be/l2sZjpN6q3s>,
<https://youtu.be/b1AItz8f08o>, <https://youtu.be/wEt6QQYA5Rc>,
<https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ>, <https://youtu.be/hdMswWKwt6Q>,
<https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>, https://youtu.be/OGZsKF_xENM,
<https://youtu.be/WbOpLzG--cA>, <https://youtu.be/YnoqQIMJYbE>,
<https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>, <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>
2. Видео-уроки Вязка узлов на странице VK:
3. Курсы первой медицинской помощи
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
<http://www.minsport.gov.ru>
5. Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования.
6. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования Ростовской области
7. Методическая разработка видео-уроки «Техника вязки узлов» учитель Кириченко Л.И.