

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Майская средняя школа имени А.К.Панкратова»**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «29» августа 2024 года**

**«Утверждаю»:
директор МБОУ ВМО
«Майская средняя школа имени А.К.
Панкратова»
Жадецкая Н.И.**

**Приказ № 61
от «30» августа 2024 г.**

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа школы туристско-краеведческой направленности
«С рюкзаком по планете»**

Уровень программы: _____ *стартовый* _____

Срок реализации программы: _____ *1 год (68ч .)* _____

(общее количество часов)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Вид программы: _____ *модифицированная* _____

Направленность программы: туристско-краеведческая

**Автор – составитель:
Сухотская Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования**

**п. Майский
2024г.**

Раздел I.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Границы современного мира сегодня продолжают стремительно расширяться, предоставляя людям больше возможностей и свободы для путешествий, выбора работы, места жительства по душе. Поэтому человеку особенно важно сформировать личностное ощущение среды, в которой он живёт, с одной стороны, и умение интегрироваться в любое пространство, с другой стороны. Вот почему представляется важным приобретение подростком опыта определённых практических действий и умений в области освоения окружающего мира. Формирование урбанистической культуры начинается в детском возрасте. Поэтому проблема личностного включения ребёнка в процесс освоения окружающего мира чрезвычайно актуальна и является важной педагогической задачей.

Создание условий для умения прочитывать и понимать окружающий мир, грамотно ориентироваться в его пространстве и пользоваться его ресурсами и является одним из образовательных смыслов туризма и краеведения. История обучения детей азам спортивного туризма и краеведения уходит корнями в дореволюционную эпоху, когда, примерно 100 лет назад, стали создаваться первые альпинистские клубы (название не должно смущать: тогда даже путешествие по Крыму сравнивали с альпинистским восхождением). В советскую эпоху работали Станции детского туризма, призванные улучшать физическую подготовку детей и развивать их представление о родной стране.

Туризм был включен в единую спортивную классификацию, появились звания (в пору существования СССР был даже один заслуженный мастер спорта по туризму). Следовательно, становление юного туриста было неизбежно связано со слетами и соревнованиями, а не только с краеведческой работой. Конечно, спортивный характер туризма не исключает познавательной деятельности, но краеведение требует серьезной библиотечно-архивной работы, если носит исследовательский характер.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, помогает приобретать навыки самостоятельной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**С рюкзаком по планете**» (далее Программа) определяет содержание туристско-краеведческого творчества детей в соответствии с образовательной программой муниципального учреждения дополнительного образования Вологодского муниципального района «Центр развития образования».

Актуальность программы обусловлена тем, что на сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность выступает ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации. Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, выполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепление чувства уверенности, возможность самоопределения, приобщение к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды, является мощной профилактической мерой противоправного поведения

Новизна программы заключается в возможности выбора степени и категории сложности туристических походов в зависимости от возраста и опыта участников, использование образовательного потенциала туризма. Главная отличительная особенность данной программы - ее многофункциональность. Она может быть реализована как в течение учебного года, так и в период летней оздоровительной кампании.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при реализации программы возникают условия создания практических жизненных ситуаций по применению знаний по оказанию первой доврачебной помощи, выживанию в экстремальных ситуациях, повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность. Обучение по программе способствует развитию межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. Программа является модифицированной, разработана на основе базовых программ «Юный турист», автор Л.Н. Гайдамакина, «Пешеходный туризм», автор С.А. Братчиков.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ». Программа адресована обучающимся в возрасте 12-17 лет, без специальной подготовки, наполняемость группы (отряда) 15 человек.

Практическая значимость программы определяется её практико-ориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью

использования данной программы в системе общего и дополнительного образования.

Социальная значимость программы состоит в возможности обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Программа составлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду учебно-методических и программно-методических документов и регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21).
4. Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
8. Приказ Департамента образования Вологодской области от 10 июля 2017 года № 2396 «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования в Вологодской области».
9. Локальные нормативные акты организации.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов.

Учитывая значимость проблемы туристско-краеведческого образования, и на основе указанных выше аспектов была разработана **дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «С рюкзаком по планете»**, которая ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Направленность дополнительной образовательной программы - туристско-краеведческая.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «С рюкзаком по планете» состоят в том, что её содержание нацелено на развитие творческого потенциала младших школьников, на приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям через собственное творчество.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «С рюкзаком по планете» реализуется с 2019 года на базе детского объединения.

Данная программа является модифицированной. В процессе разработки программы учтены мотивация и интересы учащихся, пожелания родителей – как социальных заказчиков, возможности социального взаимодействия с культурными и образовательными центрами микрорайона, города и области.

Программа адресована детям 12-17 лет.

Группы имеют постоянный состав. Их численность от 15 человек и более. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек (см. Приложение 2).

Набор детей – свободный (без входного тестирования, без предъявления требованиям к знаниям и умениям детей). Группы могут формироваться по возрастному признаку, могут быть разновозрастного состава. Набор детей в творческое объединение проводится в конце летних каникул и в начале учебного года на добровольной основе и с согласия родителей (законных представителей) или лиц, их заменяющих.

Дети могут приниматься в творческое объединение для обучения по программе в середине учебного года на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений и знаний элементарного теоретического материала.

Данная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

При разработке программы учитывались возрастные особенности учащихся.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 мин.

Формы занятий: традиционные, нетрадиционные, соревнования, выставки, конкурсы, экскурсии, теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия; экскурсии и походы по Вологодскому району, области, России.

Основной организационной формой в ходе реализации является учебное занятие. Эта форма обеспечивает организационную четкость и непрерывность процесса обучения. Знание педагогом индивидуальных особенностей воспитанников позволяет эффективно использовать влияние коллектива на учебную деятельность каждого учащегося. Неоспоримым преимуществом занятия является возможность соединения фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения.

В рамках программы ежегодно реализуется план воспитательной работы (в том числе работы с родителями) по дополнительному плану (программе, проекту), который утверждается руководителем образовательной организации на учебный год (как самостоятельный документ).

Учебные занятия включают *теоретический блок* подачи учебного материала и *практический блок*.

Теоретический блок включает информационно-просветительский материал разделам и темам программы. Среди *методов обучения* данного блока преобладают:

- устное изложения материала (рассказ, лекция, объяснение и др.);
- беседа;
- показ (демонстрация, экскурсия, наблюдение, презентация и др.);
- упражнения (устные, письменные, тестовые);
- самоподготовка.

Практический блок включает практические, самостоятельные групповые и индивидуальные задания в рамках закрепления теоретического материала. Среди *методов обучения* данного блока можно выделить:

- индивидуальные и групповые задания (для отработки специфических навыков, при подготовке к фестивалям, конкурсам, выставкам и др.);
- экскурсии,
- конкурсы (внутри детского объединения, школьные, городские, районные, областные и др. уровней)
- мастер-классы (выездные, семейные, массовые и др.);

Занятия в рамках **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С рюкзаком по планете»** могут проводиться всей группой, мини-группами и индивидуально:

- *массовые* (проведение коллективных творческих дел, праздников, организация лагерей, оздоровительных мероприятий и др.);
- *групповые* (экскурсии, походы, проведение мастер-классов и др.);
- *мини-групповые* (организация специализированных занятий для отработки определённых навыков);
- *индивидуальные* (разработка, обсуждение и выполнение индивидуальных проектов, работ, исследований для участия к выставкам, фестивалям, конкурсам и др.).

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В рамках программы предусмотрена *работа с родителями* (законными представителями) при проведении теоретических и практических занятий. Родители участвуют в открытых занятиях, оказывают материальную и финансовую помощь в подготовке выставок, конкурсов, фестивалей, в проведении экскурсий, поездок. Для родителей дети демонстрируют свои умения на показательных (открытых) занятиях мероприятиях. В программе предусмотрены экскурсии совместно с родителями. Кроме этого родители посещают мастер-классы, родительские собрания, участвуют в совместных творческих делах и социально-значимых акциях и др.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- исследовательские методы (творческие проекты, наблюдения, мини-исследования, текстовые сообщения, мини-презентации и др.);
- игровые методы (игры, викторины, соревнования, конкурсы и др.);
- объяснительно-иллюстративные методы, сочетающие в себе словесные методы (рассказ, объяснение, работа с литературой, периодической печатью, журналами) с иллюстрацией различных по содержанию источников (карт, схем, диаграмм, натуральных объектов и т.д.).
- здоровьесберегающие технологии (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, минуты релаксации, динамические паузы, физминутки и др.).

Недостаточная сформированность пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций является причиной возникновения трудностей в обучении детей. Учеными установлено, что активные физические действия пальцами благотворно влияют на весь организм. Приблизительно треть мозговых центров, отвечающих за развитие человека, непосредственно связано с руками. Поэтому развитию моторики рук уделяется большое внимание.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Исходя из особенностей туристско-краеведческой деятельности, специфики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках туристско-краеведческой направленности, традиций учреждения, где реализуется программа, и особенностей контингента учащихся определены цель и задачи программы.

Цель программы: пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение навыкам туристической деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучение двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: координационных, ориентационно-пространственных, скоростно-силовых; выносливости, гибкости и ловкости;
- развитие и тренировка психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитание физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Включение ребенка в разных ролях во множество микроколлективов (палатка, дежурная группа, походная группа, команда на соревнованиях, судейская бригада, обучение новичков) дает ему возможность раскрыть свою индивидуальность и творческий потенциал, развивают способность к самореализации в проявлении компетенции и лидерских качеств.

Специализированную подготовку целесообразно начинать не ранее 7-8-х классов средней школы. В младшем возрасте рекомендовано участие в туристских слетах, местных экскурсиях (начальная школа), одно-двухдневных походах по родному краю. К 12-13-ти годам нужно переходить от туристских мероприятий для детей к организации туристских походов самими школьниками под педагогическим руководством. К этому возрасту воспитанники по своим потребностям (стремление к общению и деятельности в кругу ровесников, преодолению трудностей, испытанию себя, самоутверждению) и возможностям (образовательным и физиологическим) созревают для организации самостоятельной туристско-

краеведческой работы в коллективе сверстников. Необходимым элементом является соревнование, поскольку в туризме, как и в спорте, для достижения высоких результатов нужно уметь руководить собой и другими (важно развитие стремления как к повышению личного спортивного мастерства, так и к руководству отдельными мероприятиями.)

В основе **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С рюкзаком по планете»** лежит системно-деятельностный подход (регламентирован Распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»), который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития ребёнка;
- ориентацию на результаты образования, где развитие личности строится на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития личности;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;
- обеспечение преемственности образования;
- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого учащегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

В процессе реализации программы соблюдаются следующие *педагогические принципы*: принцип преемственности, последовательности и систематичности обучения, принцип единства группового и индивидуального обучения, принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых,

принцип сознательности и творческой активности обучаемых, принцип доступности обучения при достаточном уровне его трудности, принцип наглядности, принцип коллективности, принцип созидательности, творческой активности и самостоятельности ребенка при руководящей роли педагога; принцип природосообразности, «не навреди!» - который является в программе основополагающим.

Программа состоит из теоретической и практической части, поэтому используются различные методы обучения.

Информационно-рецептивный метод (предъявление педагогом информации и организация восприятия, осознание и запоминание учащимися данной информации).

Репродуктивный метод (составление и предъявление педагогом заданий на воспроизведение знаний и способов умственной и практической деятельности, руководство и контроль выполнения; воспроизведение воспитанниками знаний и способов действий по образцам, произвольное и непроизвольное запоминание).

Метод проблемного изложения (постановка педагогом проблемы и раскрытие доказательного пути его решения; восприятие и осознание учащимися знаний, мысленное прогнозирование, запоминание).

Эвристический метод (постановка педагогом проблемы, составление и предъявление заданий на выполнение отдельных этапов решения познавательных и практических проблемных задач, планирование и руководство деятельности воспитанников; самостоятельное решение учащимися части задания, непроизвольное запоминание и воспроизведение).

В ходе реализации программы педагогом используются *дидактические средства*: учебные наглядные пособия, демонстрационные устройства, технические средства.

Материально-техническое оснащение. На занятиях по программе потребуются туристическое снаряжение.

Материально-техническая база

Для осуществления обучения и практических занятий по программе, а также проведения походов как обязательной составляющей практической части программы необходимо туристское снаряжение: палатки каркасные типа «Еж», спальные мешки (групповые, на 2-5 человек), газовые горелки, комплект варочной посуды, тросик костровой, веревки основные, вспомогательные, репшнур, карабины, топор, пила, хозяйственный тент от осадков, хозяйственный набор для приготовления пищи, ремонтный набор для починки снаряжения, аптечка.

Количество предметов снаряжения определяется количеством участников группы, а также моделями используемого снаряжения (палатки, спальные мешки). Кроме группового снаряжения, необходимо еще и личное снаряжение, которое постепенно приобретается или изготавливается каждым участником самостоятельно.

Для успешной реализации программы необходимы: просторный кабинет с хорошим освещением, рабочие места для детей — школьные столы и стулья, шкафы для хранения инструментов и материалов, незаконченных работ, методического фонда. Предоставляется образовательным учреждением.

Таблица № 1

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование
1.	Палатки туристские
2.	Тенты для палаток (нижние)
3.	Тенты для палаток (верхние)
4.	Кольшки для палаток
5.	Стойки для палаток
6.	Веревка основная (40 м)
7.	Веревка основная (30 м)
8.	Веревка вспомогательная (60 м)
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)
11.	Система страховочная
12.	Карабин туристский
13.	Альпеншток
14.	Компас жидкостный для ориентирования
15.	Курвиметр
16.	Планшеты для зимнего ориентирования
17.	Призмы для ориентирования на местности
18.	Компостеры для отметки прохождения КП
19.	Секундомер электронный
20.	Аптечка медицинская в упаковке
21.	Тонометр
22.	Пила двуручная в чехле
23.	Топор в чехле
24.	Таганок костровой
25.	Тросик костровой
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)
27.	Тент хозяйственный
28.	Клеенка кухонная
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)

30.	Каны (котлы) туристские
31.	Ремонтный набор в упаковке
32.	Лопата саперная в чехле
33.	Слайдфильмопроектор
34.	Экран демонстрационный
35.	Рулетка 15–20 м
36.	Лента мерная
37.	Термометр наружный
38.	Термометр водный
39.	Планшет для глазомерной съемки местности
40.	Дальномер простейший
41.	Школьный атлас - определитель бабочек
42.	Определитель птиц фауны СССР
43.	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»
44.	Сачок для насекомых
45.	Карандаши цветные, чертежные
46.	Транспортир
47.	Карты топографические учебные
48.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)
49.	Условные знаки спортивных карт
50.	Условные знаки топографических карт
51.	Учебные плакаты «Туристские узлы»
52.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)
53.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)
54.	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)
55.	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)
56.	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)
57.	Диафильм «Формы поверхности суши»
58.	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»
59.	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»
60.	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»
61.	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»
62.	Маршрутные документы (маршрутные листы)
62.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности

63.	Весы напольные
64.	Видеомагнитофон
65.	Учебные видеокассеты

1.3. Содержание программы

Содержание программы представлено учебно-тематическим планом, имеет свои разделы и темы в каждом разделе (см. таблицы № 2, № 3), которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

1.3.1. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Таблица 2

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение					
1.1.	Оздоровительная роль туризма	1	1	0	беседа
1.2.	Правила поведения юных туристов	1	1	0	устный опрос, рисунки
		2	2	0	
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста					
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	беседа
2.2.	Основы безопасности дома и в школе	2	0	2	устный опрос
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	беседа
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	устный опрос, экскурсия
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	беседа
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	устный опрос

2.7.	Организация биваков и охрана природы	2	1	1	беседа
2.8.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	2	1	1	устный опрос
		16	6	10	
3. Азбука топографии					
3.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1	беседа
3.2.	План местности	2	1	1	устный опрос
3.3.	Условные знаки	2	1	1	устный опрос
		6	3	3	
4. Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1.	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1	практическая работа
4.2.	Ориентирование на местности	4	2	2	тестирование на местности
4.3.	Виды туристского ориентирования	2	1	1	групповой опрос
4.4.	Экскурсионное ориентирование	2	1	1	практическая работа
		10	5	5	
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь					
5.1.	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	устный опрос
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	работа в парах
5.3.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1	работа в парах
5.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	0	2	устный опрос
5.5.	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1	игровое задание
		10	4	6	
6. Основы краеведения					
6.1.	Родословие	2	0	2	самостоятельная творческая работа

6.2.	Моя школа	2	0	2	анкетирование
6.3.	Природа моего края	2	0	2	презентация
		6	0	6	
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма					
7.1.	Пешеходный туризм	4	0	2	устный опрос
7.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	4	1	3	устный опрос
7.4.	Лыжный туризм	4	0	4	устный опрос
		14	1	9	
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2	0	2	устный опрос
8.2.	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	2	0	2	тестирование
Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.		2	0	2	
		6	0	6	
Итого		68	21	47	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Теория: туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия: знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Форма контроля: беседа.

1.2. Правила поведения юных туристов

Теория: правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия: прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

Форма контроля: беседа, устный опрос, рисунки.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория: правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия: прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний об основах безопасности в природной среде.

Форма контроля: беседа, устный опрос.

2.2. Основы безопасности дома и в организациях

Теория: правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия: игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улиц».

Форма контроля: устный опрос, игра.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии, похода: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практические занятия: игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Форма контроля: устный опрос.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия: соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Форма контроля: устный опрос, экскурсия.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия: упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Форма контроля: устный опрос.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория: состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие: игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

Форма контроля: устный опрос, игра.

2.7. Организация биваков и охрана природы

Теория: бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия: планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Форма контроля: устный опрос.

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Теория: строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия: построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Форма контроля: устный опрос, экскурсии.

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Теория: планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение **различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.**

Практические занятия: экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

Форма контроля: устный опрос, экскурсии.

3.2. План местности

Теория: история развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия: рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

Форма контроля: устный опрос.

3.3. Условные знаки

Теория: способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия: рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Форма контроля: устный опрос.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Теория: горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия: выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Форма контроля: устный опрос.

4.2. Ориентирование на местности

Теория: ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия: ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Форма контроля: устный опрос.

4.3. Виды туристского ориентирования

Теория: Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия: движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Форма контроля: устный опрос, игра.

4.4. Экскурсионное ориентирование

Теория: экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия: чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Форма контроля: устный опрос, работа в группах.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Теория: правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Практические занятия: выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

Форма контроля: устный опрос.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практические занятия: оказание первой медицинской помощи.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия: игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Форма контроля: устный опрос, игра.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

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

Практические занятия: упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Форма контроля: устный опрос.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория: организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия: изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

Форма контроля: устный опрос.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Теория: состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия: рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Форма контроля: устный опрос, рисунки.

6.2. Моя школа

Теория: изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия: встречи с интересными людьми.

Форма контроля: устный опрос.

6.3. Природа родного края

Теория: погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия: организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Форма контроля: устный опрос, экскурсия, рисунки.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Теория: порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия: просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Форма контроля: устный опрос.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория: естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия: соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Форма контроля: устный опрос, соревнования.

7.3. Лыжный туризм

Теория: правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия: подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

Форма контроля: устный опрос

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

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

Форма контроля: устный опрос.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Теория: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Практические занятия: проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Форма контроля: устный опрос.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Таблица 3

Перечень практических работ

№	Содержание практических работ
1.	Составление списков личного снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в различных сезонных условиях.
2.	Составление списка группового снаряжения для двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях и многодневного стационарного туристского лагеря.
3.	Укладка рюкзака для однодневного и двухдневного похода в различных сезонных условиях.
4.	Составление меню и списка продуктов для двухдневного похода.

	Приготовление пищи в условиях похода.
5.	Установка палатки.
6.	Разведение костра.
7.	Ориентирование на местности при помощи местных предметов.
8.	Ориентирование по солнцу при помощи местных предметов.
9.	Определение азимута на заданные предметы.
10.	Движение по азимуту на заданные расстояния (до заданного ориентира).
11.	Определение пройденного расстояния парами шагов.
12.	Определение высоты дерева.
13.	Определение ширины реки.
14.	Определение расстояния между ориентирами на глаз.
15.	Решение топографических задач на распознавание и знание топографических знаков и условных знаков для спортивного ориентирования.
16.	Решение топографических задач на построение азимутов заданной величины.
17.	Глазомерная съемка участка местности.
18.	Ведение дневника метеонаблюдений.
19.	Завязывание узлов: прямого, восьмерки, полусхвата, удавки.
20.	Оформление дневника и фотолетописи.
21.	Составление режима дня.
22.	Участие в туристских соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в районных, городских, областных туристических соревнованиях, слётах.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины. В процессе обучения

предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования и многодневные походы.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении;
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Обучающиеся должны

знать:

- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- способы обработки ран, ссадин;
- основные этапы и ключевые события истории родного края с древности до наших дней; исторических деятелей родного края; важнейшие достижения культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития родного края; основные источники информации по истории родного края; Познакомиться с туристскими возможностями родного края /туристские маршруты, туристские объекты, способы изучения и описания;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта, знания устройства спортивного и специального оборудования;
- знать и выполнять должностные инструкции обязанностей в походе, безопасно проходить маршруты;
- научиться комфортно ощущать себя в природной среде в любое время года, подбирать снаряжение: личное, общественное, специальное.

уметь:

- пользоваться специальным туристским снаряжением;
- ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;
- пользоваться специальным туристским снаряжением;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки;

- планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса;
- составить план краеведческой работы, собрать материал по любому району путешествия, оформить его и представить на внешний уровень;
- составить описание однодневного похода или паспорт краеведческого объекта;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

владеть:

- навыками исследования и пространственной организации окружающей среды своей местности;
- средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Дата начала и окончания учебного года: согласно годовому учебному графику, утвержденному приказом директора

Количество учебных недель: 36 недель

Количество учебных дней: 72 дня

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в таблице и занимают не более 15 минут основного времени занятия, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года

Сроки организационных выездов:

- экскурсии – в течение учебного года;
- мастер-классы – по дополнительному графику согласования ;
- экспедиции, походы – каникулы (весенние);
- социально-значимая деятельность (акции) – по графику мероприятий рекомендованных МБУ ДО ВМР «Центр развития образования».

При реализации дополнительной образовательной программы организация может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха учащихся, родителей (законных представителей).

В работе объединения при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

При реализации дополнительной образовательной программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, определяет формы аудиторных занятий, а также формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по дополнительной образовательной программе с учетом психофизического развития указанных категорий учащихся.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график имеет следующие разделы и является приложением № 1 к программе (или самостоятельным документом)

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля

2.2. Условия реализации программы

Для реализации воспитательно-образовательной деятельности в рамках реализации **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С рюкзаком по планете»** нужны условия, позволяющие педагогически целесообразно и качественно выполнить намеченные разделы темы программы.

Условие как философская категория выражает «отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может» и представляет собой то многообразие объективного мира, в котором возникает, существует и развивается; то, или иное явление, или процесс на основе причинно-следственных связей [Философский энциклопедический словарь. М.,1989. С.497].

В педагогике под *условиями* понимается не только среда и обстановка, в которой осуществляется воспитательно-образовательный процесс, но и то, как и при помощи каких форм, методов, приёмов и средств этот процесс функционирует [Подласый И.П. Научно-педагогическая информация: словарь-справочник. М., 1995]. Эти условия могут содействовать образовательному и воспитательному процессам или тормозить их.

К условиям реализации воспитательно-образовательного процесса в рамках **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С рюкзаком по планете»**, кроме вышеперечисленного мы добавляем требования, правила, обстоятельства из которых следует исходить и которые необходимо учитывать при реализации программы развития. А.К.Колеченко и Л.Г.Логина отмечают, что педагогический процесс всегда оценивает необходимые ресурсы как материальные, временные так и человеческие, именно они необходимы для реализации и усвоения намеченного курса программы [Развивающаяся личность и

педагогические технологии. СПб., 1995]. Эти ресурсы так же можно назвать условиями.

На основе теоретических исследований, практического опыта и специфических особенностей **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С рюкзаком по планете»** мы выделяем важные, на наш взгляд, условия её реализации:

- **социально-психологические:** создание благоприятной атмосферы для самостоятельной творческой деятельности и личностного комфорта как учащегося, так и педагога; разработка системы мотивации и стимулирования творческой инициативы, поддержки талантливых и одарённых учащихся;
- **научно-методические и учебно-методические:** применение в деятельности научно-обоснованной литературы, сотрудничество с научными центрами города и области, наличие этапов ее разработки, коррекции, контроля программы; единство мотивационного, когнитивного, поведенческого и личностного компонентов;
- **организационно-управленческие:** разработка механизма оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы; четкое распределение прав, обязанностей и ответственности субъектов образовательного процесса за целенаправленность и результативность этапов разработки и реализации программы;
- **нормативно-правовые:** разработка, реализация и модернизация программы только на основе нормативно-правовых документов в сфере дополнительного образования в России и регионе;
- **финансовые и материально-технические:** обеспеченность разработки и реализации программы необходимыми финансовыми средствами, оборудованием и материалами за счёт средств учреждения, добровольных родительских пожертвований и спонсорских средств.

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов освоения **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С рюкзаком по планете»** в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- мониторинговые карточки по индивидуальным и групповым достижениям (по выбору педагога);
- тестирование (рисуночные тесты);
- контрольные срезы (зачёты);
- опросы, беседы, анкеты;

- игровые технологии (викторины, игры-задания, карточки, рисуночные тесты, и др.); конкурсы;
- дневники наблюдений (наблюдения за транспортом)
- дневники самоконтроля (фотоальбомы, портфолио, летописи).

Важным в осуществлении программы является *комплексное и систематическое отслеживание результатов*, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Творческие выставки (мини-выставки, выставки с презентациями, презентации работ и т.п.) – также являются формами итогового контроля по большим разделам и темам программы. Они осуществляются с целью определения уровня мастерства, культуры, техники использования творческих продуктов, а также с целью выявления и развития творческих способностей учащихся. По итогам выставки лучшим участникам может выдаваться творческий приз (диплом, свидетельство, грамота, сертификат, благодарственное письмо и т.п.).

Критерием оценки программы может также считаться годовой мониторинг участия в конкурсах, фестивалях, выставках на различных уровнях (Международном, Федеральном, областном, региональном, муниципальном, учреждения, внутри творческого объединения).

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности и качества освоения программы:

контроль образовательного процесса, оценка результативности выполнения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Вологодского муниципального района «Центр развития образования». В соответствии с Положением выделены три уровня освоения обучающимися образовательной программы: высокий, средний, ниже среднего и три периода контроля:

- «высокий» - работа выполнена в полном объеме, без технологических ошибок, аккуратно, проявлены фантазия и самостоятельность;
- «средний» - работа выполнена в полном объеме, но есть технологические ошибки;
- «ниже среднего» - работа выполнена не в полном объеме, с ошибками.

Перечень имеющихся оценочных материалов, позволяющих определить достижения и учащимися планируемых результатов по программе, представленной в таблице № 4.

Таблица № 4

Перечень оценочных материалов

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «С рюкзаком по планете»
(по темам / разделам программы)**

Раздел программы	Диагностический инструментарий	Оценочные материалы
Введение	опрос, игры-задания, взаимопрос.	фронтальный опрос по теме, загадки, пословицы
2.Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	игры-задания, карточки	индивидуальный опрос по теме
3.Азбука топографии	мониторинговые карточки по индивидуальным и групповым достижениям	индивидуальный опрос по теме
4.Туристское и экскурсионное ориентирование	педагогическое наблюдение, оценка творческих работ,	индивидуальный опрос по теме
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь	опрос, педагогическое наблюдение, оценка творческих проектов	индивидуальный опрос по теме
6. Основы краеведения	устный опрос, педагогическое наблюдение, оценка творческих работ, мини выставки, рисуночные тесты	фронтальный опрос по теме
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма	игры-задания, карточки,	индивидуальный опрос по теме
8.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	педагогическое наблюдение, беседа	индивидуальный опрос по теме
Экскурсии	педагогическое наблюдение, беседа	индивидуальный опрос по теме
Заключительное занятие. Промежуточная	опрос, собеседование,	игровое задание, собеседование

аттестация		
------------	--	--

2.5. Методические материалы

Методические материалы к программе представлены дополнительно приложением к программе и составляют общий учебно-методический комплект **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «С рюкзаком по планете»**.

Основные информационно – методические и учебные материалы к программе представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

**Перечень
учебной, научно-популярной и справочной литературы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«С рюкзаком по планете»**

№ п/п	Наименование	Наличие электронной версии	Дополнительные сведения
Справочная информационно - методическая литература			
1.	Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст]: Ок. 57000 слов/ С. И. Ожегов, под ред. док. филол. наук, проф. Н. Ю. Шведовой. – 16-е изд., испр. – М.: Рус. яз., 1984. – 797 с.		
2.	Толковый словарь современного русского языка. Языковые изменения конца 20 столетия [Текст] / ИЛИ РАН; Под ред. Г. Н. Скляревской. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 994		
3.	Краеведческий альманах. - 2009.- № 1.		
4.	Горизонты лета (информационно-методические материалы из опыта работы организаций отдыха детей и их оздоровления Вологодской области.- Вологда, 2015.- 200с.		
5.	Уваров Н. В. Энциклопедия народной мудрости: пословицы, поговорки, афоризмы, крылатые выражения, сравнения, устойчивые словосочетания, встречающиеся в русском живом языке во второй половине XX –начале XXI веков.- М.: Изд-во Инфра-Инженерия, 2009.- 592 с.		
Методическая литература			

6.	Веселая зима: методические материалы для организаторов досуговой деятельности детей и молодежи в зимний период / Департамент внутр. Политики Правительства обл., Обл. центр молодеж. и гражд. Инициатив «Содружество»; под общ. ред. Л.А. Жуковой.- Вологда: Содружество, 2014. 164 с.			
7.	Гороховская И.В. Педагогическая игротека: методические рекомендации по использованию игр во внеурочной деятельности школьников.- 2-е изд., доп.- Вологда: ВПК, 2012.- 68 с.			
8.	Дети и лето: отдых, здоровье, развитие. Сборник научно-методических материалов и нормативно-правовых документов / В.А. Березиной. М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 336 с.			
9.	Загородный детский лагерь.1-11 классы / Сост. С.И. Лобачева, В.А. Великородная, К.В. Щиголь. – М.: ВАКО, 2006.- 208 с. (Мозаика детского отдыха).			
10.	Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Автор-составитель Рыбалева И.А., ГБОУ «Институт развития образования, Краснодар, 2016. – 40 с.			
11.	О себе хочу знать все (образовательно-методический комплекс дополнительного образования детей младшего школьного возраста). Любушина О.Н., Кудряшова И.А. – М., ООО «Новое образование», 2013.- 120 с			
12.	. Организация дополнительного образования детей на базе образовательных учреждений различных типов и видов.- М.: ООО «Новое образование», 2009. – 120 с.			
13.	Сборник методических материалов из опыта реализации областной программы «Мой выбор – здоровье» / Под ред. Пашовой О.С. – Вологда, 2010. 140 с.			
14.	Экологическое образование и воспитание детей.- М.: ООО «Новое образование», 2010. – 120 с.			

15.	Леонтович А.В. Исследовательская деятельность учащихся: Сборник статей / Под ред. А.С. Обухова.- М.: Журнал «Исследовательская работа школьников», 2006.- 144 с.			
16.	Огарков А.А. Исследовательские и проектные технологии в образовательном учреждении: Учебно-методическое пособие для педагогов и студентов учебных заведений / под ред. д.п.н., проф. Л.А. Коробейниковой.- Вологда: ВРО ОДОО «МАН «Интеллект будущего», - 2017. – 288 с.			
17.	Юные друзья пожарных: программа работы кружка, конспекты занятий, внеклассные мероприятия / авт.-сост. С.В. Виноградова.- Волгоград: Учитель, 2007. 130 с.			
18.	Журналы «Техническое творчество» - № 2, 2017; № 4, 2017			
19.	Педагогическая мастерская. Электронный информационно-методический журнал. Август 2018			
20.	Журнал «Современное образование: традиции и инновации». Выпуск 4. 2016.			
Наглядные пособия, дидактический материал к занятиям				
21.	Наглядный материал по разделам программы			
22.	Детям о правилах пожарной безопасности. Сборник методических разработок / Науч. ред. З.А. Кокарева. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2010. – 208 с.			
23.	Игры-задания для обучающихся			
24.	Электронный банк компьютерных презентаций к занятиям			
Детская литература				
25.	Даль В. И. Пословицы и поговорки [Текст] /В. И. Даль. – М.: Издатель: «Эксмо-Пресс», 2000 – 811 с.			
26.	Русская Америка. От Аляски до Калифорнии: сост. С.И. Полонский. – Вологда, 2012. -72 с.			

Методические условия

Для теоретических занятий необходим учебный класс, в котором может быть библиотечка для детей и педагога, методические пособия (рисунки, плакаты, фотографии), карты; телевизор и видеоманитон для просмотра видеофильмов, фильмотека с видеофильмами о районах походов, сюжетами по технике туризма. Необходимо также отдельное помещение (кладовая) для хранения туристского группового снаряжения.

Кадровый состав

Если педагог строит свою деятельность по разновозрастному принципу, то для реализации программы необходима дополнительная кадровая поддержка в лице 1-2-х педагогов, что позволит реализовать в большей мере принцип индивидуального подхода. Уровень туристской подготовки педагогов предполагает подготовку не ниже 2-го взрослого разряда по туризму и объем знаний на уровне «инструктора туристской работы» (ИТР).

Информационная поддержка

Обязательным условием реализации программы является своего рода гласность. Необходимо наличие информационного стенда в учебном кабинете, на котором отражается периодически меняющаяся информация о деятельности объединения. Необходимо проводить также тематические вечера с просмотром видеоматериалов.

2.6. Список использованной литературы

Литература для педагога

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
8. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
10. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
11. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
12. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

14. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
15. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
17. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М. ФЦДЮТиК, 2006.
18. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
19. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
22. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
26. Молчанова А.С. Методические рекомендации по организации работы туристского клуба в общеобразовательной организации» // Сборник информационно-методических материалов РМО педагогов дополнительного образования Каслинского муниципального района. - Касли, 2016.
27. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.
28. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
29. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
30. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
31. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
32. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.

- 33.Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
- 34.Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
- 35.Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
- 36.Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
37. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2009.
- 38.Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- 39.Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
- 40.Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- 41.Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
- 42.Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
- 43.Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Литература для обучающихся и родителей

- 1.Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
- 2.Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
- 3.Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
- 4.Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыряя. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
- 5.Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
- 7.Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 8.Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

.Интернет-ресурсы

1. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL-
<http://www.rusclimbing.ru>.