


Управление образования администрации
Тарногского муниципального округа
бюджетное образовательное учреждение
Тарногского муниципального округа Вологодской области
«Спасская основная школа»

| | |
|---|---|
| Принято на педагогическом совете БОУ «Спасская ОШ» протокол № <u>2</u> от <u>28.08.2024</u> . | Утверждаю Директор БОУ «Спасская ОШ»  Т.А. Коптяева Приказ № <u>212</u> от <u>28.08.2024</u> г. |
|---|---|



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы туризма»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Срок реализации: 4,5 месяца

Составитель Н.И. Гусишная – педагог
дополнительного образования
«БОУ Спасская ОШ»
д. Никифоровская д.14,
Тарногский муниципальный округ,
Вологодская область

д. Никифоровская,
2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Основы туризма»** (далее программа) имеет **туристско-краеведческую направленность**. Данная Программа разработана на основании программ:

- «Страна путешествий» (разработчик: Гладков А.А., педагог дополнительного образования ГБОУДО ДТМиМ «Восточный» - Москва, 2015 г.);
- «Юный турист» (разработчик Рябов А.М., педагог дополнительного образования МКОУДО ДДТ - Нолинск, 2012 г.).

Программа согласована с концепцией «Школа жизни - окружающий мир», разработанной доктором педагогических наук А. А. Остапцом - Свешниковым, и включает в себя следующие основные постулаты: сменяемость туристских и краеведческих должностей; циклическое построение деятельности детского объединения; освоение окружающего мира от «родного гнезда» к родному краю и стране и в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (согласован в Министерстве юстиции РФ 06.12.2019);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом БОУ ТМО ВО «Спасская основная школа».

Актуальность программы

Необходимость передать накопленный опыт и научить молодое поколение правильным действиям в полевых природных условиях определила актуальность данной Программы.

Путешествие может стать чем-то большим, чем просто занятием или увлечением. Оно может стать работой, сферой знаний и интересов, философией, образом и стилем жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у обучающегося формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

Уровень программы базовый.

Отличительные особенности программы, новизна, педагогическая целесообразность Современные дети часто не видят и не замечают мира, существующего за границами «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья. Активизировать их познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот важнейшие задачи современного образования. Педагогическая целесообразность заключается в том, что туристско-краеведческая деятельность позволяет решить все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с географией, культурой, историей, природой родной страны.

Программа адаптирована к условиям возрастных требований и возможностям обучающихся школьного возраста.

Новизна Программы

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

Адресат программы обучающиеся от 10 до 14 лет.

Объем и срок освоения программы составляет 4,5 месяца (18 часов).

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу (продолжительность занятия 40 минут).

Цель программы: формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного и экстремального туризма.

Задачи Программы

Обучающие:

- освоить навыки начальной туристской подготовки,

Развивающие:

- развить познавательный интерес обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;

- развить у обучающихся ответственности и самостоятельности, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

Воспитательные:

- воспитать общечеловеческие качества взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;

- формировать нравственные качества, воспитание гражданственности и патриотизма;

- формировать у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

Учебный план

| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | |
| 2. | Цели и задачи похода, последовательность подготовки | 3 | 1,5 | 1,5 | опрос |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|---|-----|-----|----------------------|
| | | | | | |
| 2.1 | Определение целей и района похода | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 2.2 | Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 2.3 | Назначение и применение различных видов походного снаряжения | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 3.Снаряжение | | 3 | 1 | 2 | опрос |
| 3.1 | Групповое и личное снаряжение для степенных походов | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 3.2 | Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения | 1 | | 1 | |
| 3.3 | Назначение и применение различных видов походного снаряжения | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 4.Питание | | 2 | 1 | 1 | Практическое задание |
| 4.1 | Подбор продуктов питания для походов выходного дня | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 4.2 | Приготовление пищи на костре | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5. Элементы топографии | | 9 | 1 | 8 | Практическое |

| и ориентирования на местности | | | | | задание |
|--------------------------------------|--|-----------|------------|------------|---------|
| 5.1 | Значение топографии и ориентирования | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5.2 | Карты, используемые в походах выходного дня | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5.3 | План, схема, кроки местности | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5.4 | Основные условные обозначения | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5.5 | Чтение карты и составление схемы маршрута | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5.6 | Компас. Азимут. Движение по азимуту | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5.7 | Ориентирование на местности | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5.8 | Ориентирование на местности | 1 | | 1 | |
| 5.9 | Определение сторон горизонта | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| | ИТОГО | 18 | 8,5 | 9,5 | |

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1ч)

Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Инструктаж по технике безопасности. Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных походов.

Раздел 2. Цели и задачи похода, последовательность подготовки (3ч)

2.1. Определение целей и района похода

Теория. Спортивные, оздоровительные и познавательные цели. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность - факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута.

Практика. Составление плана маршрута похода выходного дня. Нанесение маршрута на топографическую карту.

2.2. Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям

Теория. Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряжением, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе.

Практика. Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения.

2.3. Краеведческое задание

Теория. Цель и задачи при выполнении краеведческого задания. Методика организации и проведения работ. Работа участников похода по краеведческим должностям при подготовке, проведении похода и при написании отчета. Задачи, решаемые историком, географом, биологом, экологом, этнографом. Изучение источников информации. Исследовательская работа. Оформление результатов.

Практика. Составление экологической карты маршрута похода выходного дня.

Раздел 3. Снаряжение (3ч)

3.1. Групповое и личное снаряжение для степенных походов

Теория. Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

Практика. Составление списка личного снаряжения для весеннего похода с ночевкой.

3.2. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения

Теория. Особенности хранения личного и группового снаряжения. Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

3.3. Назначение и применение различных видов походного снаряжения

Теория. Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования.

Практика. Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Проведение двух учебно-тренировочных походов в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Практическая отработка тем 3.1-3.3.

Раздел 4. Питание (2ч)

4.1. Подбор продуктов питания для походов выходного дня

Теория. Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов.

Практика. Расчет калорийности базового меню.

4.2. Приготовление пищи на костре

Теория. Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

Практика. Проведение учебно-тренировочного полевого выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

Раздел 5. Элементы топографии и ориентирования на местности (9ч)

5.1. Значение топографии и ориентирования

Теория. Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе.

Практика. Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий.

5.2. Карты, используемые в походах выходного дня

Теория. Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов.

Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт, карта-бланковка.

Практика. Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода.

5.3. План, схема, кроки местности

Теория. Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.

Практика. Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности.

5.4. Основные условные обозначения

Теория. Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Масштабные и внесматштабные объекты. Условные обозначения на схемах, на картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

Практика. Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

5.5. Чтение карты и составление схемы маршрута

Теория. Определение основных ориентиров на маршрутной карте. Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута в лесной зоне.

Практика. Чтение топографической карты: назначение условных знаков, рельеф местности, измерение направлений и расстояний на карте.

5.6. Компас. Азимут. Движение по азимуту

Теория. Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Приемы работы с компасом. Правила движения группы по «азимутальным ходам».

Практика. Отработка приемов работы с компасом в полевых условиях. «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

5.7., 5.8. Ориентирование на местности

Теория. Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».

Практика. Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

5.9. Определение сторон горизонта

Теория. Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Программный материал распределен следующим образом: обучения основам начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности.

Обучающиеся, начинающие обучение по данной Программе, в рамках обучения должны пройти курс начальной туристской подготовки, включающий изучение основных понятий, знаний и навыков в области туризма и краеведения. Большое количество практических занятий должно содействовать поддержанию интереса к изучению предмета и готовить обучающихся к активному участию в туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях.

Занятия в период обучения должны обеспечить уровень функциональной и психологической подготовки, необходимой для участия в летнем степенном туристском походе (не ниже второй степени сложности по любому виду туризма).

Воспитательный компонент Программы состоит в обеспечении социального формирования личности через двигательную сферу ребенка, в приобщении его к широкому кругу общечеловеческих ценностей, в частности приобретении природоведческих, экологических знаний, а также доступных знаний, связанных с организацией простейших туристских прогулок и экскурсий. Воспитательная направленность туристской деятельности заключается и в познании самого себя через различные туристские должности, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Решение воспитательных задач с помощью средств туризма в физическом воспитании школьников обусловлено возможностью формирования благополучных взаимоотношений, так как эта деятельность основана на общности интересов, готовности прийти на помощь другому человеку.

| № п/п | Тема раздела (или темы урока) | Реализация воспитательного потенциала (виды и формы деятельности) | Количество часов |
|--------------|---|---|-------------------------|
| 1 | Вводное занятие | Беседа «Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях». Составление правил и норм, традиций своего коллектива. | 1 |
| 2 | Цели и задачи похода, последовательность подготовки | Образовательный туризм. Родина – Россия. Онлайн путешествия по стране Игра «Кто я?» | 3 |
| 3 | Снаряжение | Игра «Смогу ли я» | 3 |
| 4 | Питание | Игра «Накорми друга» | 2 |
| 5 | Элементы топографии и ориентирования на местности | Школьный туристический слёт. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа | 9 |

Планируемые результаты Программы

Предметные результаты:

будут знать:

- основные этапы подготовки к походу;
- перечень снаряжения к походу;
- правила организации питания в походе;
- элементы топографии и ориентирования на местности;
- порядок движения группы на маршруте;
- правила организации привала и ночлега;
- гигиену туриста.

будут уметь:

- разрабатывать основные этапы подготовки к походу;
- подготавливать снаряжение к походу;
- организовывать питание в походе;
- ориентироваться на местности;
- двигаться в группе по маршруту;
- организовывать привал и ночлег;
- соблюдать гигиену туриста.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину ;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей , правил поведения на транспорте и на дорогах ;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Условия реализации программы

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

Для успешной реализации Программы важным критерием является туристский опыт педагога, которому необходимо иметь высокую туристскую квалификацию: опыт руководства походами не ниже 3-й категории сложности по пешеходному, горному, водному и лыжному видам туризма, звание «Инструктор спортивного туризма», звание «Инструктор-методист детско-юношеского туризма».

Дидактические материалы, используемые при реализации Программы

Наглядные пособия: плакаты по топографии и медицине, видео- и фотоматериалы по пройденным маршрутам или районам предполагаемых походов, спортивные и топографические карты, компьютерные обучающие программы.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации Программы достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по Средней полосе России, рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки и др.

Технические средства обучения

Фотоаппарат, видеокамера, видеомаягнитофон, персональный компьютер с доступом в Интернет.

Оправляясь в поход, туристские группы обычно берут фотоаппарат и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных фото- и видеодневников. Для этой цели необходимо иметь видеомаягнитофон или видеоплеер с телевизором или видеопроектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования.

Формы аттестации/ контроля

Способы определения результативности реализации Программы

Педагогическое наблюдение, результаты участия в конкурсах и соревнованиях различных уровней.

Виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Формы подведения итогов реализации Программы

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в окружных, городских первенствах и фестивалях. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта.

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, выступление на фестивалях и, как результат, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов.

Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистка находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

Оценочные материалы

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся (от участия в походах до участия в походах 2-й категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений объединения (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших обучающихся к судейству на школьных, окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших подростков в качестве помощников педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной Программы.

Информационные ресурсы и литература

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
4. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
5. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
6. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. Ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.
7. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
8. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
10. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
15. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2004.
17. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
18. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
19. Шибает А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
20. Шибает А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.

21. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

Для обучающихся

1. Балабанов И. В. Узлы. — М., 1998.
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
3. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
6. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. — М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
7. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.
8. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.

Интернет-ресурсы

Приложение

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия |
|-------|-------------------|--|--------------|--|
| 1. | Январь | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Вводное занятие |
| 2 | Январь | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Определение целей и района похода |
| 3 | Январь Февраль | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям |
| 4 | Февраль | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Краеведческое задание |
| 5 | Февраль | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Групповое и личное снаряжение для степенных походов |
| 6 | Февраль | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения |
| 7 | Март | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Назначение и применение различных видов походного снаряжения |
| 8 | Март | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Подбор продуктов питания для походов выходного дня |

| | | | | |
|-----------|--------|--|---|---|
| 9 | Март | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Приготовление пищи на костре |
| 10 | Апрель | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Значение топографии и ориентирования |
| 11 | Апрель | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Карты, используемые в походах выходного дня |
| 12 | Апрель | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | План, схема, кроки местности |
| 13 | Апрель | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Основные условные обозначения |
| 14 | Апрель | Тематическая беседа. Практическое занятие | 1 | Чтение карты и составление схемы маршрута |
| 15 | Май | Практическое занятие | 1 | Компас. Азимут Движение по азимуту |
| 16 | Май | Практическое занятие | 1 | Ориентирование на местности |
| 17 | Май | Практическое занятие | 1 | Ориентирование на местности |
| 18 | Май | Практическое занятие | 1 | Определение сторон горизонта |