

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Алзамай»

Рассмотрена на
педагогическом совете:

Протокол № 4 от «28» 08. 2024 г.

Утверждена
приказом директора
МБУДО «ДДТ г. Алзамай»
№ 69 от «29» 08. 2024 г.

Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик программы:
Колдунов Андрей Юрьевич
Педагог дополнительного образования

г. Алзамай, 2024 г.

№ п/п	Оглавление	стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	4
3.	Методические рекомендации	5
4.	Материально-техническое обеспечение	7
5.	Учебно-тематический план	8
6.	Содержание программы	9
7.	Календарный учебный график	9
8.	Итоговая аттестация учащихся	10
9.	Методические материалы	11
10.	Список литературы	11
11.	Календарно-тематический план	13

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014 г., Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм и соответствует - «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022г;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Программа имеет спортивно-туристическую направленность, ориентированную на обучение ребят азбуке туризма — сообщение им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, знакомство с ориентированием на местности, основами топографии, знание гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах; обучение технике спортивного туризма через занятия в тренировочных сборах и походах.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что туризм сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, родного края, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Спорт и здоровый образ жизни, относятся к приоритетным направлениям социальной политики в области образования.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности (коммуникативный компонент, лидерство, способности к организации и самоорганизации).

Новизна или отличительные особенности программы

Программа «ТЮризм» соединяет темы по «основам туристской подготовки», по «топографии и ориентированию», основам гигиены и первой доврачебной помощи», «ОФП» (как предлагает Программа «Туризм и краеведение» под ред. Ю. С. Константинова и А. Г. Маслова) и темы: «туристская группа в походе», «проведение походов», «туристский бивак» (Программа «Пешеходный туризм» В. В. Куликова, Л. М. Ромштейна);

Программа включает подготовку по «технике и тактике туристского спорта» (техника вязания туристических узлов» и «изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута»), которую обучающиеся могут получить, участвуя в тренировочных сборах и лагерях, проводимых ДТДиМ.

Основная цель образовательной деятельности - обеспечение качественного дополнительного образования, направленного на формирование разносторонне развитой личности; развитие самостоятельности воспитанников на базе создания ситуации успеха, развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно-ценных и лично значимых целей; морально-волевой подготовки в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоление специфических сложностей, возникающих в экстремальной ситуации; физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Цель :

Развитие природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка через реализацию их склонностей и способностей в сфере туристической и краеведческой видов деятельности.

Задачи

Обучающие:

- способствовать формированию необходимых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;

- научить детей укреплению здоровья и совершенствованию физического развития, безопасной жизнедеятельности в условиях дикой природы, прививать навыки организации полевого быта.

Развивающие:

- развивать компоненты творческих способностей личности: мотивационного, интеллектуального, коммуникативного, личностного;
- Развивать коммуникативные навыки, через продуктивное взаимодействие между людьми;
- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом.

Воспитательные:

- стимулировать учащихся в непосредственном познании мира, своего края; воспитывать активную любовь к малой родине;
- использовать возможности туризма и краеведения для выработка внутреннего кодекса поведения на основе общечеловеческих норм гуманистической морали, осознанного выбора здорового образа жизни.

Механизм и условия реализации программы:

Адресат программы: учащиеся 9 – 15 лет МКОУ «СОШ № 1 г. Нижнеудинск».

Программа рассчитана и реализуется в течение 1 года.

Программа составлена из расчёта 4 ч. занятий в неделю, объём за год 144 ч.

Наполняемость группы: 15 человек.

Условия набора: принимаются все учащиеся (мальчики/девочки) на основании собственного желания по заявлению родителей.

Допускается дополнительный набор учащихся.

Особенности состава учащихся:

- смешанный: мальчики-девочки
- постоянный-переменный
- с участием детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Формы освоения программы

Основные формы и методы организации учебного процесса: очные занятия. Теоретические занятия (лекции), практические занятия в спортивном оборудованном зале и на спортивных площадках, тренировочные сборы, походы, участие в соревнованиях, турслёте; тематическое тестирование, тренинги, коммуникативные игры, организация наблюдений во время походов, беседы с обучающимися, написание докладов, рефератов по краеведению, викторина и др.

Формы занятий по количеству детей: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Режим занятий (начальная подготовка):

- периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2ч., перерыв между занятиями 10 минут;
- поход или учебно-тренировочные сборы (по отдельному плану).

2. Планируемые результаты по итогам обучения

№	обучающиеся будут знать:	будут уметь:	приобретут навыки:	Приобретут следующие компетенции
1	1. законы, правила, нормы поведения юных туристов 2. основы туристской подготовки 3. способы ориентирования, группы условных знаков, компас 4. основные сведения о родном крае (климат,	1. вязать туристические узлы 2. надевать страховочную систему, 3. преодолевать этапы - спуск, подъем, траверс склона, переправа по бревну, маятник, навесная	1. по топографии и ориентированию 2. по разработке маршрута и сбору краеведческих сведений 3. по уходу за телом, одеждой и обувью в походе	1. коммуникативные: способность вступать в контакт, вести диалог, готовность решать коммуникативные задачи; владение устным общением; высказывать и аргументировать свою точку зрения, выступать перед группой, уметь выделять проблему и

<p>животный и растительный мир) 5. основы гигиены и первой доврачебной помощи; значение врачебного контроля и самоконтроля, значение ОФП 6. технику прохождения контрольно-туристического маршрута, технику вязания основных туристических узлов 7. Личное и командное снаряжение 8. Правила проведения похода 9. Виды соревнований по спортивному туризму дистанция пешеходная 1 кл. 10. Права и обязанности участника соревнования.</p>	<p>переправа, параллельные перила. 4. подбирать личное снаряжение. 5. участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции пешеходная 1 класса. 6. укладывать рюкзак, 7. выбирать место привала, устанавливать палатку, разводить костёр 8. составлять план подготовки похода, соблюдать правила и режим движения 9. преодолевать несложные препятствия, использовать самостраховку, 10. составлять отчёт о походе; 11. участвовать в туристских соревнованиях; 12. уметь осуществлять самоконтроль;</p>	<p>4. по подбору состава мед. аптечки и по оказанию первой помощи 5. по туристской подготовке 5. Вязать туристические узлы. 6. Надевать страховочную систему. 7. Бухтовать и маркировать веревку. 8. Участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции пешеходная 1 класса.</p>	<p>находить стратегию ее решения; доброжелательное отношение к товарищам, стремление помогать им; 2. информационные, позволяющие учащимся оценить опыт человечества, определить личностный смысл, анализировать новую информацию, делать выводы; 3. социальные: участвовать в трудовой и общественной деятельности; строить взаимодействие с людьми разного возраста 4. компетенции личностного самосовершенствования: способность обучаться и самоопределяться в последующем выборе; 5. личностные качества: любознательность, стремление к творческим достижениям, стремление лидерству, самообразованию; трудолюбие; требовательность к себе, волевые качества.</p>
---	---	---	--

3. Методические рекомендации и дидактические материалы

1. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования «Основные понятия, принципы и задачи туристского многоборья» – Истра, 2023 г.
1. Ориентирование. Способы ориентирования. Как ориентироваться по солнцу и часам и др. (методическое пособие); работа с картой и компасом.
2. Определение расстояния.
3. Презентации по оказанию первой доврачебной помощи (ГО).
4. Гербарий.
5. Презентации, фото-, видео материалы с соревнований, слётов, походов.
6. Тесты, контрольно-измерительные материалы.
7. Топознаки (методическое пособие).
8. Моргунов О. А. «Туристские возможности родного края для маршрутов первой и второй категории сложности» (Методические рекомендации), 2013г.
9. Моргунов О. А. «Подготовка туристического похода выходного дня» (Методические рекомендации), 2014г.
10. Сигналы. Аварийные знаки.
11. Как вести походный дневник
12. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров

13. Узлы - история, легенды, виды. YurikGL (Уфа): библиотека Туристско-Спортивного Союза Республики Башкортостан; + презентация.

14. Правильная организация движения в походе. Основные виды туризма

5.2. Используемые образовательные технологии:

- 1) личностно-ориентированная технология, направленная на поддержку личности ребенка;
- 2) здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, пропаганду здорового образа жизни;
- 3) технология работы педагога с его подопечными в детско-юношеском туризме (А. А. Остапец);
- 4) информационно-коммуникативная технология;
- 5) проблемно-диалогическая технология.

Групповые и индивидуальные методы обучения:

- работа в парах
- малые группы
- работа в команде
- индивидуальная работа с детьми.

5.3. Современные информационные технологии

Темы мероприятия/ занятия	Названия используемых ЭОР	Вид ресурса (информационные, практические, контрольные)	Форма представления	Деятельность педагогического работника(с указанием действий ЭОР)	Деятельность обучающихся (с указанием действий с ЭОР)
Спортивный туризм	https://www.youtube.com/watch?v=5QL-rWIGBKA	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Видео о спортивном туризме	Просмотр, обсуждение
Туристические узлы	https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение вязанию узлов	Просмотр изучение, повторение
Страховочная система для спортивного туризма, блокировка страховочной системы	https://www.youtube.com/watch?v=LeWuUdqJQ3E	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение надеванию страховочной системы, блокировка страховочной системы	Просмотр изучение, повторение
Спортивное ориентирование Карта	https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение
Спортивное ориентированию Азимут	https://www.youtube.com/watch?v=9OCAqt7Sslw	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение

Спортивное ориентирование Дистанция	https://www.youtube.com/watch?v=T8vxN6bTcEg	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение
Обучение ориентированию : Дороги и тропы	https://www.youtube.com/watch?v=w6SU3hYoa-c&t=72s	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение ориентированию	Просмотр изучение, повторение
Туристические узлы	https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs	Информационный практический	Техническая подготовка юных туристов	Обучение вязанию узлов	Просмотр изучение, повторение

5.4.Использование аудио-, фото- и видеоматериалов с тренировок, соревнований, походов.

5.5. Использование сайтов:

- группа «Фортуна» <http://vk.com/club1393118>
- «Школа безопасности и Юный спасатель в Иркутской области» <http://vk.com/club12703528>
- Спортивный туризм в Ангарске.

4. Материально-техническое обеспечение

Имеется отдельный оборудованный кабинет с необходимым для занятий оборудованием: столы, стулья, доска, мультимедийное оборудование, методические материалы к занятиям;

Спецснаряжение для занятий спортивным туризмом (группа дисциплин «дистанция») в спортзале и на улице; кабинет для занятий (гербарии, узлы, оказание первой помощи); противогазы; снаряжение для проведения походов.

Оборудованные в спортивном зале трассы для тренировок.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

Таблица №1.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.

20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Спальник.
27.	Коврик.
28.	Мешок непромокаемый для личных вещей.
29.	Палатка

5. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количества часов			Форма промежуточной и (или) итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. История развития туристического спорта	4	4	-	
2	Природа родного края и его история.	8	4	4	зачёт-гербарий
3	Подготовка похода	12	4	8	
4	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	10	4	6	зачёт по ТБ
5	Подведение итогов похода	8	4	4	
6	Техника и тактика туристического спорта: Техника вязания туристических узлов (восьмёрка, проводник, прямой, встречный, удавка, бромшкотовый, булинь, штык, схватывающий, стремя, ткацкий, грепвайн). Изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): техника спуска, подъема; параллельные верёвки, гать, навесная, маятник, бревно; переноска раненого.	40	8	32	зачёт (узлы) участие в соревнованиях по СТ
7	Ориентирование по компасу. Азимут.	12	4	8	
8	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	8	4	4	тестирование
9	Спортивная подготовка туриста. ОФП.	12	4	8	сдача норм
10	Туристское снаряжение	10	2	8	
11	Туристский бивак	10	4	6	
12	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	10	4	6	Зачёт
13	Участие в соревнованиях: турслёт/ октябрь, «Школа безопасности»/ апрель	Вне сетки часов			Участие в соревнованиях

	Всего часов	144	50	94	
--	--------------------	-----	----	----	--

6. Содержание программы

Тема 1: Введение. История развития туристического спорта – 4 часа

Тема 2: Природа родного края и его история – 8 часов. *Практическая работа* - гербарий

Тема 3: Подготовка похода – 12 часов.

Тема 4: Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности – 10 часов. *Практическая работа* – зачет по ТБ

Тема 5: Подведение итогов похода – 8 часов. *Практическая работа* - отчет

Тема 6: Техника и тактика туристического спорта – 40 часов. Техника вязания туристических узлов (восьмёрка, проводник, прямой, встречный, удавка, бромшкотовый, булинь, штык, схватывающий, стремя, ткацкий, грепвайн). Изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): техника спуска, подъема; параллельные верёвки, гать, навесная, маятник, бревно; переноска раненого.

Практическая работа – зачет по узлам; участие в соревнованиях по СТ

Тема 7: Ориентирование по компасу. Азимут.

Тема 8: Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.

Практическая работа - тестирование

Тема 9: Спортивная подготовка туриста. ОФП. *Практическая работа* - сдача норм.

Тема 10: Туристское снаряжение

Тема 11: Туристский бивак

Тема 12: Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. *Практическая работа* – зачет.

Итоговое занятие. Участие в соревнованиях, «Школа безопасности».

7. Календарный учебный график

Раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого часов
1. Введение. История развития спортивного туризма	4									4
2. Природа родного края и его история.	8									8
3. Подготовка похода	4	8								12
4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности		10								10
5. Подведение итогов похода		2	6							8
6. Техника и тактика спортивного туризма			10	16	12	2				40
7. Ориентирование по компасу. Азимут						12				12
8. Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса						2	6			8
9. Спортивная подготовка туриста. ОФП (общефизическая подготовка)							10	2		12

10.Туристское снаряжение								10		10
11.Туристский бивак								4	6	10
12.Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему									10	10
13.Участие в соревнованиях (в сетку часов не включены)										
Итого:	16	20	16	16	12	16	16	16	16	144

8. Итоговая аттестация обучающихся

Оценочные материалы. Формы контроля

Система отслеживания результатов:

- Наблюдение
- Входящий, промежуточный, итоговый контроль по ОФП
- Тестирование обучающихся
- Тематические зачёты
- Готовность и участие в городских соревнованиях «Новичок» (дисциплина «дистанция»)
- Зачётный летний поход (дисциплина «маршрут»)

№	Виды контроля	Цель контроля	Методы контроля	Формы контроля
1	Входящий	Определение физической готовности к занятиям спортивным туризмом.	1.Наблюдение. 2.Медицинские допуски.	Выполнение первичных контрольных упражнений
2	Промежуточный	Определение динамики физической готовности у обучающихся по итогам первого полугодия.	Комбинированный: 1.Тестирование. 2.Контрольные тренировки. 3.Самоконтроль. 4.Зачетные занятия.	1.Участие в соревнованиях по спортивному туризму «Новичок» 2.Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 класса.
3	Итоговый	Определение результатов ЗУН по итогам обучения.	Комбинированный. 1.Постановка на врачебно - физкультурный диспансерный учет. 2.Протоколы соревнований.	1.Выполнение юношеских разрядов по спортивному туризму –дисциплина «дистанция». 2. Получение зачёта степенного похода (н/к) или похода 1 к.с.

9. Методические материалы

Основу учебно-материальной базы составляют: спортивный зал, оборудованный стендами, для возможного наведения технических этапов; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, отображающие тематику программы; библиотека учебно-методической литературы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция- пешеходная»; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «маршрут».

Отдельную часть методического обеспечения составляют тестовые задания, содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников, викторины.

10. Список литературы

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Александрова А.Ю. География туризма : учебник / Александрова А.Ю., под ред., Христов Т.Т. — Москва : КноРус, 2020. — 592 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. Боголюбова С.А. Проблемы развития детско-юношеского туризма и пути их решения в современных условиях / С.А. Боголюбова, В.С. Боголюбов, А.В. Лось, О.Ю. Лось // АНИ: экономика и управление. – 2018. – №1 (22). – С. 161-164.
4. Бутузов, А.Г. Этнокультурный туризм : учебное пособие / Бутузов А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 248 с.
5. Буянов В. М. Первая медицинская помощь.- М.: Медицина; Издание 7-е, перераб. и доп.; 224 стр.; 2000 г.
6. Добарина И. А. Туристско-краеведческая работа с детьми: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022 г.
7. Загурская С.Г. Разработка экскурсионных маршрутов для школьников (на примере районов СВАО г. Москвы) : учеб. пособие / С.Г. Загурская, Т.Ю. Тихонова. – М. : МГУПС МИИТ, 2014. – 267 с.
8. Константинов Ю. С. «Детско-юношеский туризм»: учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов; Федер. центр детско-юношеского туризма и краеведения. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2018. - 455 с.: ил.
9. Костерев Н. А. Больше походов – хороших и разных! (опыт организации и проведения массовых туристско-краеведческих походов и экскурсий со школьниками) // Вестн. Акад. дет.-юнош. туризма и краеведения. – 2013. – № 3. – С. 87-102
10. Манько, Н.П. Методологические, организационные и правовые аспекты обеспечения безопасности туризма : монография / Манько Н.П., Соколов А.С., Рассохина Т.В., Гуляев В.Г., Ищенко В.М. — Москва : Русайнс, 2019. — 206 с.
11. Масыгина Н.В. Организационно-педагогические особенности школьного туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Масыгина Наталья Васильевна. – М., 2003. – 200 с.
12. Методическое пособие «УЗЛЫ, применяемые на соревнованиях по спортивному туризму»: Составил: Усачева Анна Владимировна тренер-преподаватель МБОУ ДО «Эдельвейс» Тольятти, 2017
13. Образовательный туризм в России : учебное пособие для вузов / Ю. С. Путрик [и др.] ; под редакцией С. Ю. Житенёва. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 170 с.
14. Таймазов В. А., Федотов Ю. Н. "Теория и методика Спортивного туризма"/учебник: М.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
2. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с.
3. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.): учебное пособие / А.А. Иванов. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. – 320 с.
4. Карпова Ю.И. Характеристика понятия "детский туризм". Классификация видов детского туризма / Ю.И. Карпова, И.А. Романова, М.В. Юрченко // Региональные географические исследования: сб. науч. тр. / под общ. ред. А.В. Погорелова. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2020. – Вып. 13. – С. 234-237.
5. Константинов Ю.С. Как зародился детский туризм в России // Актуальные вопросы состояния и развития рекреации, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16 декабря 2022 г. (РУС «ГЦОЛИФК») / под общ. ред. И.А. Дрогова, Д.В. Смирнова. – Москва, 2022. – С. 13-21.
6. [Маклахлен Грэм](#) «Узлы»: Карманный справочник (для начинающих), Издательство «Эксмо», 2023 г.
7. Назарова Л.Х. Современное состояние развития детского туризма в России / Л.Х. Назарова, П.А. Аладышкина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №11-3. – С. 180-184

11. Календарно-тематический план

№ занятия	Наименование темы, раздела	Примечание
1-4	Введение. История развития туристического спорта	
5-12	Природа родного края и его история.	
13-24	Подготовка похода	
25-34	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	
35-42	Подведение итогов похода	
43-52	Техника и тактика туристического спорта: Техника вязания туристических узлов (восьмёрка, проводник, прямой, встречный, удавка, бромшкотовый, булинь, штык, схватывающий, стремя, ткацкий, грепвайн).	
53-62	Изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): техника спуска, подъема;	
63-72	Изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): параллельные верёвки, гать, навесная, маятник, бревно;	
73-82	Изучение техники прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ): переноска раненого.	
83-94	Ориентирование по компасу. Азимут.	
95-102	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	
103-114	Спортивная подготовка туриста. ОФП.	
115-124	Туристское снаряжение	
125-134	Туристский бивак	
135-144	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	

