

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХОРИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СДЮТиЭ»
Протокол от «19» 09 2023 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СДЮТиЭ»

Л.Б. Жамбалдоржиева

Приказ от «19» 09 2023 г. № 31

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Меридиан»

Возраст учащихся: 10 - 15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Борисов Вячеслав Александрович,
педагог дополнительного образования

с.Хорицк, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	1
1.1. Пояснительная записка	1
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	7
1.3. Содержание программы	11
2. Комплекс организационно педагогических условий	27
2.1. Календарный учебный график	27
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы аттестации	29
2.4. Оценочные материалы	30
2.5. Методические материалы	30
2.6. Список литературы	32

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Меридиан» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав МБУ ДО «СДЮТиЭ» утвержден постановлением №91 Администрации МО «Хоринский район» от 26.02.2021 г.

Актуальность:

Туристские походы и экскурсии очень привлекательные для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Туризм

Вид программы:

Программа модифицированная и составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Туристско-краеведческая направленность является комплексным средством развития подрастающего поколения в активном познании себя и окружающей действительности. Включает занятия по альпинизму, туристскому многоборью, организацию и проведение летних походов, разработку и освоение туристских маршрутов, краеведческую работу.

<http://jurnal.org/articles/2011/ped18.html>

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов в возрасте 10-15 лет, без медицинских противопоказаний

Средние школьники: 11–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Л. С. Выготский различал три точки созревания: органического, полового и социального. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта*

дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

<https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey>

Старшие школьники:15-18 лет. *Ведущее место* в учебной деятельности у старших школьников занимают *мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни.* Главным становится *поиск смысла жизни.* Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности.* Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-vozrast-harakteristika-kratko.html>

Срок и объем освоения программы:

3 года, 648 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группа разновозрастная

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 3 занятия продолжительностью по 45 мин., с перерывом 10 минут;

2 год обучения: 2 раза в неделю по 3 занятия продолжительностью по 45 мин., с перерывом 10 минут;

3 год обучения: 2 раза в неделю по 3 занятия продолжительностью по 45 мин., с перерывом 10 минут;

Таблица 1.1.1

Предмет	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
Туризм	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Цель: *сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.*

Образовательные задачи: *каким путём мы достигаем цели- тактика (задачи показывают, что нужно сделать, чтобы достичь цель. При формулировании задач можно воспользоваться следующей их классификацией)*

1.2.1. Первый год обучения

Обучающие (предметные) результаты:

Освоив данную Программу, обучающиеся:

1. Приобретут специальные знания по вопросам тур техники, ориентированию на местности, доврачебной медицинской помощи;
2. Познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма;
3. Расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
4. Познакомятся с проблемами экологии и охраны природы;
5. Научатся работать в команде;
6. Изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроения на участие в соревнованиях и походах;
7. Разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
8. Научатся правильно распределять свои силы;
9. Познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
10. Приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
11. Приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с тур-снаряжением;
12. Смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
13. Познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землёй.

Воспитательные (личностные) результаты:

Обучающиеся научатся (конструктивный уровень):

1. Самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
2. Устанавливать основные типы палаток;
3. Выбирать место привалов и биваков;
4. Оказывать элементарную медицинскую помощь;
5. Читать и расшифровывать основные топографические знаки;
6. Выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
7. Участвовать в акциях по охране природы;
8. Производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
9. Передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
10. Преодолевать несложные естественные препятствия;

Развивающие (метапредметные) результаты: обучающиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

1. Правилах поведения вне населённых пунктов;
2. Опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях;
3. Основах гигиены и первой доврачебной помощи;
4. Основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
5. Основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
6. Основных туристских узлах, их применении и назначении;

1.2.2. Второй год обучения

Обучающие (предметные) результаты: обучающиеся могут научиться (творческий уровень):

1. Осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
2. Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
3. Оказывать медицинскую помощь;

Воспитательные (личностные) результаты: обучающиеся научатся (конструктивный уровень):

1. Составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
2. Осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
3. Устанавливать основные типы палаток;
4. Выбирать место привалов и биваков;
5. Оказывать элементарную медицинскую помощь;
6. Читать масштабы карт;
7. Разбирать схемы и карты пещер;
8. Распознавать признаки заболеваний и травм;

9. Пользоваться групповой медицинской аптечкой;
10. Читать и расшифровывать основные топографические знаки;
11. Выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
12. Принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
13. Участвовать в акциях по охране природы;
14. Производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
15. Изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
16. Транспортировать пострадавшего по пересечённой местности;
17. Осуществлять простейшую глазомерную съёмку участка местности;
18. Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
19. Преодолевать естественные природные препятствия под землёй и на поверхности;
20. Передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
21. Организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
22. Преодолевать несложные естественные препятствия;
23. Ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

Развивающие (метапредметные) результаты: обучающиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

1. Порядке, организации и проведении однодневных походов;
2. Правилах поведения вне населённых пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
3. Самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
4. Опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
5. Основах гигиены и первой доврачебной помощи;
6. Основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
7. Основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
8. Основных туристских узлах, их применении и назначении;
9. Основах топографии;
10. Топографической карте, масштабе;
11. Действии участников соревнований и походов;
12. Способах изображения земной поверхности, видах карт;
13. Правилах поведения под землёй;
14. Легендах и мифах посещаемых объектов.

1.2.3. Третий год обучения

Обучающие (предметные) результаты: обучающиеся могут научиться:

1. Осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
2. Участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;
3. Организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных;
4. Разрабатывать нитку маршрута многодневного похода;
5. Оказывать доврачебную медицинскую помощь;
6. Самостоятельно выбирать тему, изучать, подбирать. Систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
7. Презентовать свои исследовательские работы;

Воспитательные (личностные) результаты: обучающиеся научатся:

1. Составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
2. Осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
3. Устанавливать основные типы палаток;
4. Выбирать место привалов и биваков;
5. Оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
6. Распознавать признаки заболеваний и травм;
7. Пользоваться групповой медицинской аптечкой;
8. Производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
9. Изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего
10. Транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
11. Осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
12. Читать масштабы карт;
13. Читать и расшифровывать основные топографические знаки;
14. выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
15. Принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
16. Участвовать в акциях по охране природы;
17. Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
18. Передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
19. Организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
20. Преодолевать естественные препятствия на поверхности;
21. Ориентироваться по карте и компасу;

Развивающие (метапредметные) результаты: обучающиеся должны иметь представления:

1. Порядке, организации и проведении многодневных походов;
2. Правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
3. Самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
4. Опасных и ядовитых растениях и животных, занесенных в Красную Книгу РФ, встречающихся в нашем регионе;
5. Основах гигиены и первой доврачебной помощи;
6. Основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
7. Основах туристских узлов, их применении и назначении;
8. Основах топографии;
9. Топографической карте, масштабе;
10. Месте нахождения экскурсионных объектов;
11. Действии участников соревнований и походов;
12. Способах изображения земной поверхности, видах карт;
13. Легендах и мифах родного края.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Меридиан»

1 год обучения

Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение: Программа. ТБ. туристской подготовки.	8	6	2	Входной контроль
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	20	10	10	Выполнение практических и контрольных заданий
3	Общая и специальная физическая подготовка	27	7	20	Сдача нормативов
4	Элементы пешеходного туризма.	60	20	40	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
5	Топография и ориентирование.	30	15	15	Топографический диктант
6	Краеведение.	30	15	15	Опрос, написание рефератов, исследовательские

					работы, участие в НПК
7	Туристские слеты и соревнования.	6	2	4	Практическое задание
8	Занятие на местности	30	-	30	Практическое задание
9	Промежуточная аттестация	5	-	5	Тестирование
	Всего:	216	75	141	

2-й год обучения

Учебный план

Таблица 1.3.2

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки. ТБ.	6	3	3	Опрос
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	7	7	Выполнение практических и контрольных заданий
3.	Начальная инструкторская подготовка	4	2	2	Опрос
4.	Элементы пешеходного туризма.	44	5	39	Тестирование, сдача нормативов на правильность, участие в походах
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	24	4	20	Сдача нормативов
6.	Топография и ориентирование	22	6	16	Топографический диктант, участие в соревнованиях
7.	Краеведение	14	8	6	Подготовка сообщений
8.	Проектная и исследовательская деятельность	12	2	10	Сообщения на тему, участие в конкурсах, НПК

9.	Учебно-тренировочное занятие на местности.	72	2	70	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
10.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование
	Итого:	216	19	177	

3-й год обучения
Учебный план

Таблица 1.3.3

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	42	10	32	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
2.	Обеспечение безопасности	9	6	3	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	9	-	9	Сдача нормативов
4.	Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов	9	-	9	Опрос, практическое задание
5.	Топография и ориентирование	21	4	17	Топографический диктант, соревнования по ориентированию
6.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	9	4	5	Выполнение практических и контрольных заданий
7.	Краеведение	15	8	7	Подготовка сообщений
8.	Инструктивная подготовка	18	8	10	Практическое задание
9.	Учебно-тренировочное занятие на местности	72	2	70	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий

10.	Промежуточная аттестация	6		6	Тестирование
11	Итоговая аттестация	6		6	Тестирование, поход
	Итого:	216	45	171	

Содержание учебного плана

1-год обучения

Раздел 1. Введение в учебный курс. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма)

Тема 1.1. Вводное занятие. ТБ. История развития туризма. Воспитательная роль туризма.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Практика: укладка рюкзаков; подгонка снаряжения; работа со снаряжением; уход за снаряжением, его ремонт

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 2.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене тела, обуви, одежды, гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов.

Тема 2.2. Походная медицинская аптечка.

Хранение и транспортировка, состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика : формирование походной медицинской аптечки.

Тема 2.3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи)

Тема 2.4. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 2.5. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Практика: изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 3.1.-3.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

Практика: упражнения на дыхание.

Тема 3.3.-3.4. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры.

Тема 3.5.-3.6. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

Практика: упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

Тема 3.7.-3.8. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

Практика: упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы;

Тема 3.9.-3.10. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: подготовка к конкурсу (упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц);

Тема 3.11.-3.12. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

Раздел 4. Элементы пешеходного туризма

Тема 4.1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;

Развертывание и свертывание лагеря (бивака);

Тема 4.2. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. ТБ.

Практика: разведение костра.

Тема 4.3. Подготовка.

Практика: составление плана подготовки похода и плана –графика движения в походе.

Тема 4.4-4.5. Подготовка.

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода;

Тема 4.6.-4.7. Подготовка.

Практика: закупка, фасовка и упаковка продуктов;

Тема 4.8. Подготовка.

Практика: приготовление пищи на костре.

Тема 4.9. Подготовка.

Практика: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 4.10. Виды естественных преград и их преодоление.

Практика: моделирование и прохождение условных естественных преград.

Тема 4.11.-4.12. Виды естественных преград и их преодоление.

Практика: отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Тема 4.13.-4.14. Порядок движения группы на маршруте.

Практика: отработка движений колонной. Соблюдение режима движения.

Тема 4.15.-4.16. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Практика: отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. По лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;

Тема 4.17. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Тема 4.18. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Тема 4.19. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Тема 4.20. Правила поведения при переезде группы в транспорте.

Тема 4.21. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: преодоление естественных преград – болотистой местности.

Тема 4.22.-4.24. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Практика: составление отчета о походе; ремонт и сдача инвентаря.

Тема 4.25.-4.26. Индивидуальное прохождение полосы препятствий.

Тема 4.27.-4.28. Виды естественных преград.

Практика: командное прохождение преграды.

Тема 4.29.-4.30. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: командное прохождение преграды на время.

Тема 4.31. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практика: выполнение заданий на знакомство.

Тема 4.32.-4.33. Использование простейших узлов, техника их вязания.

Практика: вязка узлов.

Тема 4.34.-4.35. Вязка узлов (зачет на время и правильность).

Практика: вязка узлов, проверка качества вяза.

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий;

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления склонов, подъемов;

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления рвов;

Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий (зачет на время).

Практика: прохождение туристической полосы препятствий. Обсуждение проделанной работы.

Раздел 5. Топография и ориентирование.

Понятие о топографической и спортивной карте.

Масштаб. Старение карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практика:

Работа с картами различного масштаба;

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;

Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение знаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практика:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа;

Топографические диктанты;

Упражнения на запоминание знаков;

Игры, мини-соревнования;

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута.

Практика:

Построение на бумаге заданных азимутов;

Упражнения на глазомерную оценку азимутов;

Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Практика:

Ориентирование карты по компасу;

Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождения ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка);

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы ориентирования.

Практика:

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки;

Прохождение мини-маршрута;

Движение по легенде;

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика;

Раздел 6. Краеведение.

Родной край, климат. Растительность и животный мир родного края.

Краткие сведения об истории и культурных традициях края.

Интересные места для проведения походов и экскурсий.

Краеведческие памятники, памятные места региона, города, поселка.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Раздел 7. Туристические слеты и соревнования.

Виды туристических соревнований, слетов. Особенности их проведения.

Организация слетов и соревнований. Оборудование места соревнований.

Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение. Охрана природы. Меры безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

Практика: участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

2 год обучения.

Раздел 1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)

Вводное занятие. ТБ. Туристские путешествия. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Практика:

Выбор места бивака;

Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря;

Установка палаток в различных условиях;

Заготовка дров – работа с пилой и топором;

История развития туризма в России. Требования к туристскому снаряжению.

Групповое и личное снаряжения туриста.

Практика:

Комплектование личного и общественного снаряжения, подгонка личного снаряжения;

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе.

Практика:

Изучение маршрутов походов;

Составление подробного плана-графика похода;

Заполнение маршрутной документации;

Составление сметы расходов;

Составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов;

Приготовление пищи на костре.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Разработка запасных вариантов маршрута. Характеристика естественных препятствий. Техника движения. Использование специального снаряжения.

Практика:

Обработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Практика:

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними;

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика:

Формирование походной аптечки.

Использование лекарственных растений.

Практика:

Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием;

Сбор и использование лекарственных растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика:

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка.

Обязанности членов туристской группы по должностям.

Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы.

Контроль исправности снаряжения.

Практика:

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведение итогов походов;

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Общественная работа в коллективе.

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Шефство над младшими товарищами.

Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода.

Оказание помощи руководителю группы в подготовке к походу. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практика:

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

Раздел 4. Элементы пешеходного туризма.

Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению.

Практика:

Вязка узлов на время.

Туристическая полоса препятствий.

Практика:

Организация мест занятий по виду испытаний;

Групповая отработка без учета времени.

Способы переправ.

Практика:

Крепления основной веревки к опоре;

Правильная пристежка;

Виды испытаний и порядок их прохождения.

Практика:

Техника спуска и подъема.

Виды естественных преград и их преодоления.

Практика:

Организация страховки;

Работа с веревкой.

Работа каждого участника группы на полосе препятствий.

Практика:

Групповая отработка и на время исполнения;

Вязка узлов и их применение.

Практика:

Вязка узлов на время.

Навесная переправа с самонаведением.

Параллельная переправа.

Переправы с перилами.

Преодоление условного болота.

Подъем при помощи жумара.

Спуск при помощи спускового устройства.

Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время.

Практика:

Отработка способов переправ.

Использование узлов при наведении переправ.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на него.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика:

Прохождение врачебного контроля.

Общая физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки;

Общая физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для ног;

Общая физическая подготовка.

Практика:

Упражнения с сопротивлением;

Общая физическая подготовка.

Практика:

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты;
Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Практика:

Упражнения для развития ловкости, прыгучести; упражнения для развития силы;

Упражнения для развития силы, гибкости.

Практика:

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп;

Раздел 6. Топография и ориентирование.

Топографическая и спортивная карта.

Практика:

Упражнения на запоминание условных знаков;

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и другое оформление.

Практика:

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности;

Условные знаки топографических карт.

Практика:

Определение по горизонталям различных форм рельефа;

Условные знаки топографических карт.

Практика:

Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Компас. Работа с компасом.

Практика:

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты;

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Практика:

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты;

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практика:

Упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение расстояний.

Практика:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры;

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности;

Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Практика:

Прохождение отрезков различной длины;

Способы ориентирования:

Практика:

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты;

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.

Практика:

Участие в соревнованиях по ориентированию;

Определение своего местонахождения на карте, ориентирование карты.

Практика:

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах;

Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации.

Практика:

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3 год обучения.

Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Вводное занятие. ТБ. Категория сложности походов.

Основные нормативы.

Виды туристского снаряжения

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Практика:

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Организация ночлегов в период межсезонья.

Организация ночлега в различных условиях.

Питание в туристском походе.

Расчет калорийности рациона. Витамины.

Практика:

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Подготовка к походу.

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практика:

Разработка маршрута похода.

Подведение итогов похода.

Практика:

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения;

Проведение отчетного мероприятия;

Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика:

Отработка техники движения и преодоление препятствий;

Организация наведения переправ.

Командная страховка и ее применение.

Практика:

Организация и применение командной страховки.

Раздел 2. Обеспечение безопасности.

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Стрессовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода.

Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправы через реки. Виды страховки: групповая, страховка, комбинированная.

Практика:

Отработка приемов страховки при организации переправ. Вязание узлов.

Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения.

Практика:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки.

Кроссовая подготовка.

Практика:

Упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки;

Бег до 3-х км.

Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Спортивные игры.

Практика:

Выполнение упражнений;

Участие в спортивных играх.

Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Раздел 4. Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов.

Индивидуальное прохождение полосы препятствия второго и третьего класса.

Раздел 5. Топография и ориентирование.

Топографическая и спортивная карта. Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика:

Планирование маршрута похода на топографической карте;

Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов;

Выполнение топографических диктантов;

Игры и упражнения на местности с использованием карт;

Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Движение при потере видимости.

Практика:

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Использование рельефа в спортивном ориентировании.

Символы и легенда контрольного пункта.

Виды ориентирования.

Практика:

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Эстафета спортивного ориентирования.

Практика:

Участие в соревнованиях.

Раздел 6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Туристский травматизм.

Правила наложения шин. Травмы конечностей. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика:

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах.

Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика:

Приемы транспортировки условно пострадавшего.

Раздел 7. Инструкторская подготовка.

Педагогические основы обучения.

Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы, методы, средства и формы обучения.

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

Подготовка и проведение занятий по определенным темам.

Практика:

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам:

«Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Ориентирование привалов и ночлегов».

Проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т. д.) Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Раздел 8. Исследовательская и проектная деятельность.

Ученические проекты и исследования в теории и на практике.

Практика:

Работа над проектами и исследованиями.

Раздел 9. Учебно–тренировочное занятие на местности.

Занятие на местности.

Практика:

Выполнение практического задания на местности.

Промежуточная аттестация за полугодие.

Практика: тестирование.

Итоговая аттестация.

Практика: тестирование, поход.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПДО:

Творческое объединение: Меридиан

Место проведения: Удинск

Форма занятия: очная

Месяц:

№	дата	Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1 год обучения				
1.		8	Введение в учебный курс. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма)	Тестирование
2.		20	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Выполнение практических и контрольных заданий
3.		27	Общая и специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
4.		60	Элементы пешеходного туризма	Опрос, сдача нормативов, тестирование
5.		30	Топография и ориентирование.	Топографический диктант
6.		30	Краеведение.	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы
7.		6	Туристические слеты и соревнования.	Практическое задание
8.		30	Занятие на местности	Практическое задание
9.		5	Промежуточная аттестация	Практическое задание, тестирование
2 год обучения				
1.		6	Основы туристской подготовки. ТБ.	Опрос
2.		14	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Выполнение практических и контрольных заданий
3.		4	Начальная инструкторская подготовка	Опрос
4.		44	Элементы пешеходного туризма.	Тестирование, сдача нормативов на правильность, участие в походах

5.		24	Общая и специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
6.		22	Топография и ориентирование	Топографический диктант, участие в соревнованиях
7.		14	Краеведение	Подготовка сообщений
8.		12	Проектная и исследовательская деятельность	Сообщения на тему, участие в конкурсах, НПК
9.		72	Учебно-тренировочное занятие на местности.	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
10.		4	Промежуточная аттестация	Тестирование, практические задания
3 год обучения				
1.		42	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
2.		9	Обеспечение безопасности	Опрос
3.		9	Общая и специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
4.		9	Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов	Опрос, практическое задание
5.		21	Топография и ориентирование	Топографический диктант, соревнования по ориентированию
6.		9	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	Выполнение практических и контрольных заданий
7.		15	Краеведение	Подготовка сообщений
8.		18	Инструктивная подготовка	Практическое задание
9.		72	Учебно-тренировочное занятие на местности	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
10.		6	Промежуточная аттестация	Тестирование
11.		6	Итоговая аттестация	Тестирование, поход

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	(34) 36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (216 час. - 108 дней) 2 год обучения (216 час. - 108 дней) 3 год обучения (216 час. - 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 12.09.2022 по 31.05.2023 г. (приказ № от)
	С 01.09.2023 по 31.05.2024 г. (приказ № от)
	С 1 сентября по 31.05.2025 г. (приказ № от)
Сроки промежуточной аттестации	Входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май
Сроки итоговой аттестации	в конце 3 года обучения (май)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	учебное помещение 80 м ² , компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, фотоаппаратура, туристское снаряжение: рюкзаки, палатки летние, коврики туристические, спальные мешки, костровое, походная мебель, топор, пила, компас, веревка, грудная обвязка, поясная обвязка, каска, система страховочная
Информационное обеспечение Ссылки:	https://youtu.be/gEu1h_QqnaE , https://youtu.be/l2sZjpN6q3s , https://youtu.be/b1AItz8f08o , https://youtu.be/wEt6QOYA5Rc , https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ , https://youtu.be/hdMswWKwt6Q , https://youtu.be/PMZN3R6PmVo , https://youtu.be/OGZsKF_xENM , https://youtu.be/WbOpLzG--cA , https://youtu.be/YnoqOIMJYbE , https://youtu.be/dKYBTwyYr9w , https://youtu.be/XaKcpzH34Cs
Кадровое обеспечение	Борисов В.А., педагог дополнительного образования

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются: зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова
Уровень развития высших психических функций ребёнка	
Уровень развития социального опыта учащихся	
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких Ссылка:
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы	Оценочные материалы по дисциплине «Туризм»

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Акция
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Выставка
- Галерея
- Диспут
- Защита проекта
- Игра
- Презентация
- Мини-конференция
- Мастер-класс
- Семинар
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Экспедиция

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология

- Здоровьесберегающая технология. <https://ilina-ds21mr.edumsko.ru/folders/post/1640504>

Дидактические материалы: <https://spisok-literaturi.ru/spisok-istochnikov/obrazovanie-uchebnaya-literatura/vuzovskaya-literatura/turizm-sfera-uslug/didakticheskie-materialyi-praktikumyi.html>

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты
- Образцы изделий

1.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алейникова Э. Изумрудное ожерелье Нукуса. Рубрика «Путешествия. Репортажи». Сайт журнала «Гео», Россия, Москва, 2008. www.geo.ru
2. Алейникова Э. Прелести и риски экотуризма , или почему общественность в тревоге? «Просто пишем о среде», Сборник экологических статей. ННО «Среда обитания», Ташкент. Узбекистан. 2008.
3. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
4. Бардин К. В. Азбука туризма. М., « Просвещение», 1981 г.
5. Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973:
6. Клименко А. И. Карта и компас – мои друзья. М.. Детская литература, 1975.
7. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
8. Лесогор Н. А., Толстой Л. А. Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность. 1980.
9. Приложение к журналу « Методист», 2010 № 2, № 3.

- 10.Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- 11.Е.Ю.Уткиной «Спортивное ориентирование и туризм».
- 12.В.М. Куликова, Л.М. Ротшейна « Пешеходный туризм».
- 13.О.С. Макаровой «Маршрут для непосед».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021681

Владелец Жамбалдоржиева Любовь Баировна

Действителен с 28.05.2024 по 28.05.2025