

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от "24" августа 2021г.
Протокол № 1

М.П.

Утверждаю:
Директор MAOУДО ЦВР
_____ О.Г. Рыбак
Приказ № 96
от "24" августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«КОЛИБРИ»
(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 72 ч.

Возрастная категория: от 6 до 9 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 28832

Автор-составитель:
Громыко Анна Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Кропоткин, 2021 год.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений учащихся в России. Станции, центры, клубы туризма стали местом коллективного общения, учебы, воспитания юношей и девушек. Туристские слеты и соревнования предоставляют их участникам возможность свободного общения со сверстниками, обретения новых друзей, достижения высоких спортивных результатов и многое другое. В туристских походах учащиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Колибри» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола от 30 ноября 2016 года №11;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Национальный проект «Образование» (2019-2024);
8. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024);
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями,

- осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
 14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016г.
 15. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

Направленность программы – туристско-краеведческая, ведущая педагогическая идея, выраженная в концепции программы, заключается в усвоение детьми основных знаний техники и тактики туризма, ориентирования на местности, первой доврачебной помощи, а также приобретение необходимых компетенций для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию на базовом уровне.

Уровень освоения программы ознакомительный.

Форма обучения

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Адресат программы

В исключительных случаях на усмотрение педагога и с учётом индивидуального развития ребёнка в группу могут быть включены дети, чей возраст не соответствует обозначенному в программе (добавить в случае необходимости).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 9-13 лет.

Психологические особенности подростков этого возраста то, что он является пограничным между детством и отрочеством. Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

Программа предназначена для разновозрастных мальчиков и девочек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Состав допускается переменный. При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Также допускается пополнять состав группы в течение года.

Количественный состав групп от 10 до 15 человек. Именно в этом составе наиболее комфортно проходят занятия. Педагог успевает уделить внимание каждому члену группы. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. Проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.).

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год – 72 часа.

Новизна данной программы заключается в том, что на занятиях спортивным туризмом у учащихся кроме физической выносливости, скорости и силы, формируется умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать самостоятельно решения. Межличностные отношения развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во всё большем умении подчинять своё «я» интересам команды. Несомненен оздоровительный аспект занятий спортивным туризмом – туристские «полигоны» находятся, в основном, на свежем воздухе.

В реализации программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействие между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями, навыками (взаимное обучение).

Актуальность программы. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов,

ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Всемирные сети, соблазны современных технологий. Ребенок загружен потоком информации. И не редко это бывает негативная информация, которая содержит признаки насилия, жестокости и эгоизма - признаки асоциальных проявлений в молодежной среде. Поэтому важно, чтобы ребенок общался не с «экраном», а с живыми собеседниками, организовывал свой досуг не в «уличных условиях», а интересными занятиями, экскурсиями, походами. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на рафте, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов Краснодарского края и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Педагогическая целесообразность. Данная программа предусматривает усвоение детьми основных знаний техники и тактики туризма, ориентирования на местности, первой доврачебной помощи, а также приобретение необходимых компетенций для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию на базовом уровне. Особенность спортивного туризма в том, что это конгломерат нескольких видов спорта (спортивное ориентирование, спортивный туризм, легкая атлетика). Достичь успехов в этом виде спорта невозможно без тренировки памяти, внимания и самостоятельного мышления спортсмена. Поэтому данная программа предусматривает проведение большого количества практических занятий, связанных с вышеперечисленными видами спорта, участие в походах. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования – важная часть спортивной подготовки. На начальном этапе тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение положительной эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

На занятиях предусмотрено:

- использование наглядных материалов: плакатов, фотографий, ярких примеров из книг, жизни (запоминается то, что ярко, наглядно);

- чередование теоретических занятий с подвижными играми, связанными с тематикой теоретического занятия (заинтересованность учащегося при помощи чередования теоретических занятий и игр);

- поощрение учащихся (доброе слово педагога, самостоятельные поощрительные поделки медали, наклейки, эмблемы, забавные рожицы «Лучший узловяз», «Лучший турист-походник» и т.д. являются одним из способов мотивации ребенка к деятельности);

- применение системно-деятельностного подхода «задачи с открытыми решениями», при котором ребенок не получает знания в готовом виде, а добывает их сам в процессе собственной деятельности.

Применяемый на занятиях компетентностный подход предполагает, что критериями оценки качества образования должны стать не усвоенные учениками определенные знания, умения, навыки, а сформированные ключевые личностные компетенций, востребованные такие качества, как индивидуальность, творческая активность и способность ориентироваться на будущее:

- умение прогнозировать, принимать решения и активно действовать даже в нестандартных ситуациях - неопределенности.

- научиться мыслить привить навыки практических действий.

-уметь анализировать, сравнивать, быть ответственным, самостоятельным.

Очевидно что, выполняя эти задачи, туризм окажет положительное влияние на здоровье, на моральное и физическое состояние учащихся.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся.

Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для формирования всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Задачи:

обучающие:

➤ содействовать формированию у учащихся прочных знаний, умений и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;

➤ способствовать формированию у воспитанников умений и навыков самостоятельной подготовки к спортивно-туристским мероприятиям;

➤ углубить знаний обучающихся по предметам школьной программы (физике, математике, географии, истории, биологии, астрономии и др.) содержанием, методами и формами работы объединения;

развивающие:

➤ содействовать психическому и физическому оздоровлению учащихся;

- содействовать развитию интеллектуального потенциала учащихся (логического, аналитического и абстрактного мышления, внимания, воображения);
- содействовать развитию коммуникативной деятельности в команде; **воспитательные:**
- содействовать формированию таких черт личности ребенка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;
- способствовать формированию коллектива по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке;
- содействовать воспитанию морально-волевых качеств ребенка: смелости, настойчивости, дисциплинированности, трудолюбия;
- содействовать формированию у ребенка умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения;
- способствовать формированию личности, умеющей исходить из интересов коллектива, подчиняться его требованиям и умеющей жить в соответствии с законами, принятыми в обществе.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ заключаются в том, что в рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу. Программа допускает проведение дистанционных занятий.

Все содержание программы разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоив содержание образования по данной программе на базовом уровне, учащийся может продолжить обучение на углубленном уровне по программе «Туризм и спортивное ориентирование», «Юные туристы-спасатели».

Формы и режим занятий

Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам. Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета.

Занятие по типу – может быть комбинированным, теоретическим, практическим, тренировочным, дистанционным.

Виды занятий: видео лекции (офлайн, предоставление учащимся ссылок на интернет-ресурсы), видео конференции, веб-занятия, консультирование, самостоятельные работы, практические занятия на местности, соревнования, лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые и ролевые игры, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, выставки, творческие отчеты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ. походы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом. Академический час – 45 минут. Соревнования проводятся согласно календарному плану мероприятий, а походы выходного дня преимущественно в выходные дни и каникулярное время. В связи с особенностью условий реализации программы, предусматривается организация обучения при проведении практических занятий на местности от 2 до 8 часов согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

Содержание учебно-тематического плана

(Занятия проводятся в соответствии с расписанием, погодными условиями и наличием соревнований)

Тема 1.1. Введение. История туризма.

Теория. Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма и их характеристика. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму, по спортивному ориентированию. Краеведение.

Викторина

Техническое обеспечение:

- плакаты, памятки.

Тема 1.2. Туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, 2-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Требования к палаткам. Походная посуда. Костровое оборудование. Костровые рукавицы. Топоры, пилы, тросики. Ремонтный набор.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Конкурс «Что берем с собой в поход?»

Техническое обеспечение:

- плакаты, памятки;
- ремнабор;
- личное, групповое снаряжение (см. перечень материально-технического обеспечения).

Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров).

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места бивака перед уходом.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.

Поход выходного дня

Техническое обеспечение:

- групповое снаряжение;
- бивуачное снаряжение.

Тема 1.4. Туристские должности.

Теория. Должности в группе временные и постоянные.

Дежурный командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Другие должности в группе: начальник продовольствия (начпрод), заведующий снаряжением (завснар), штурман, медик, рем.мастер, хронометрист, летописец, фотограф, оператор и др.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

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

Блиц-игра «Наш поход»

Техническое обеспечение:

- блокнот, ручка, карандаш.

Раздел 2. «Топография и ориентирование»

Темы 2.1. Топографические и спортивные карты.

Теория. Значение топографических карт для народного хозяйства, государства, туризма. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Туристские карты.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от

топографической карты. Масштаб спортивной карты.

Измерение расстояния на местности. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Тесты

Техническое обеспечение:

- топографические и спортивные карты.

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Условные обозначения в спортивных картах.

Практическое занятие на местности.

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначение их топографическими знаками и их словесное описание. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем. Топографические упражнения на запоминание знаков. Ориентирование на местности.

Конкурс «Лучший картограф»

Техническое обеспечение:

- топографические и спортивные карты;

- блокнот, ручка;

- ноутбук, смартфон;

Тема 2.3. Компас. Азимут.

Теория. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Азимут. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Азимутальный тренировочный треугольник. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек.

Практическое занятие на местности. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочка» и т.п.).

Мини-соревнование

Техническое обеспечение:

- топографические карты;
- блокнот, ручка;
- компас.

Тема 2.4. Способы ориентирования.

Теория. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Протокол движения. Движение по легенде. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Измерение расстояний на карте и местности.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Движение по карте по легенде. Составление схемы, карты по легенде. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута по карте по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров. Составление абрисов отдельных участков. Измерение своего среднего шага.

Кроссворд

Техническое обеспечение:

- топографические и спортивные карты;
- компас;

- тетрадь, ручка, карандаш, линейка;
- система электронной отметки;
- ноутбук, смартфон.

Раздел 3. «Основы гигиены и первая помощь»

Тема 3.1. Личная гигиена туриста в походе.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и

основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры.

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Закаливание, его роль в занятиях туризмом.

Практика. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Игра «Гигиена туриста»

Техническое обеспечение:

- плакаты, памятки;
- ноутбук.

Тема 3.2. Медицинская аптечка.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему. Помощь при обморожениях, поражениях электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. Наложение повязок.

Техническое обеспечение:

- плакаты, памятки;
- жгут, бинты, гипс, шины;

Конкурс на «Лучшую аптечку»

Тема 3.3 Основные приёмы оказания первой помощи.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- плакаты, памятки;
- жгут, бинты, гипс, шины;
- манекен для оказания первой помощи.

Раздел 4. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 4.1. Подвижные игры и эстафеты

Практика. Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине. Передвижение по рукоходу. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительное время упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам. Упражнения на удержание равновесия. Кувырки, падения.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для

развития вестибулярного аппарата.

Эстафеты.

Техническое обеспечение:

- специальное снаряжение;
- страховочная система;
- мячи, скакалки, обручи. «Диск дружбы».

Тема 4.2. Скалолазание. Страховочная система. Навыки использования страховки

Теория. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности.

Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Виды страховки на скалах,

искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение и страховка способом «коромысло».

Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный). Способ прощелкивания веревки в страховочный карабин. Способ маркировки веревки.

Викторина

Техническое обеспечение:

- специальное снаряжение :
- веревки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажера;
- восьмерки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия;
- тренажер «скалодром».

Тема 4.3. Техника лазания по скалодрому: техника «ног»

Практика. Подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой.

Блиц

Техническое обеспечение:

- специальное снаряжение:
- веревки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажера;
- восьмерки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия;
- тренажер «скалодром».

Тема 4.4. Техника скалолазания «на скорость»

Практика. Изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Конкурс «Самый быстрый скалолаз»

Техническое обеспечение:

- индивидуальная страховочная система;
- карабины;
- веревка;
- тормозное устройство для страховки;
- скальные туфли;

- мешочек с магнезией;
- тренажер «скалодром».

Тема 4.5. Техника «рук»

Практика. Изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами.

Викторина

Техническое обеспечение:

- индивидуальная страховочная система;
- карабины;
- веревка;
- тормозное устройство для страховки;
- скальные туфли;
- мешочек с магнезией;
- тренажер «скалодром».

Тема 4.6. Скалолазание «на сложность»

Практика. Изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами, зацепы сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается. Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой. Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

Конкурс « Самый сильный скалолаз»

Техническое обеспечение:

- индивидуальная страховочная система;
- карабины;
- веревка;
- тормозное устройство для страховки;
- скальные туфли;
- мешочек с магнезией;
- тренажер «скалодром».

Тема 4.7. Основы водного туризма. Типы судов. Лоция.

Теория. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство рафта. Подготовка и походное оборудование рафтов. Нормы загрузки. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Укладка груза и размещение людей на рафте. Спасательные средства и их хранение. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Блиц-опрос

Техническое обеспечение:

- плакаты, памятки;
- ноутбук, телевизор;
- ремнабор;
- спасжилет;
- весла;
- каски.

Тема 4.8. Техника водного туризма. Управление судном с усложнением.

Практическое занятие на местности. Отработка элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- ремнабор;
- спасжилет;
- весла;
- каски;
- рафт;
- спасательный круг;

Тема 4.9. Техника водного туризма. Управление судном

Практика. Техника гребли на рафте: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление рафтом. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка.

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- ремнабор;
- спасжилет;
- весла;
- каски;
- рафт;
- спасательный круг.

Раздел 5. «Техника спортивного туризма»

Тема 5.1. Вязание узлов.

Практика. Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брамшкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

Конкурс «Король и королева узлов»

Техническое обеспечение:

- веревки страховочные;
- репшнур;

- страховочные системы;
- информационный стенд с узлами.

Тема 5.2. Туризм и спортивный туризм.

Теория: Сходство и различие туризма и спортивного туризма. Естественные препятствия. Имитация препятствий. Спортивное ориентирование. Ранг соревнований. Рейтинг соревнований. Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Судейство соревнований. Подготовка документации к соревнованиям.

Кроссворд

Техническое обеспечение:

- Нормативные документы, Регламент;
- блокнот, ручка;
- плакаты;
- информационный стенд.

Тема 5.3. Тактика прохождения дистанции по подготовленным перилам.

Теория: Техника прохождения этапов. Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспаста.

Блиц-опрос

Техническое обеспечение:

- Регламент;
- блокнот, ручка;
- плакаты;
- информационный стенд.

Тема 5.4., 5.5. Командная страховка и само страховка.

Теория: Требования к страховке. Виды страховки. Способы командной страховки (верхняя, нижняя, кольцевая) Штрафы.

Игра «Лучшая командная работа»

Практика. Отработка навыков командной страховки *Методическое и техническое обеспечение:*

- специальное снаряжение.

Тема 5.6. Техника прохождения этапов «Переправа по бревну с перилами через реку, овраг»

Теория: Штрафы. Работа возле опасной зоны

Практические занятия: Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождение участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с само страховкой. Подход по подводным перилам. Работа с веревкой сопровождения.

Викторина

Техническое обеспечение:

- страховочные системы;
- веревки;
- специальное снаряжение.

Тема 5.7. «Переправа по бревну с маятниковой опорой».

Теория: Штрафы. Работа возле опасной зоны

Практические занятия: Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождение участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам. Работа с веревкой сопровождения.

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- страховочные системы;
- веревки;
- специальное снаряжение;
- карабины.

Тема 5.8. Техника прохождения этапа «Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг».

Теория: Техника движения по перилам. Штрафы

Практика. Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду. Работа с веревкой сопровождения.

Штрафы.

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- страховочные системы;
- веревки;
- специальное снаряжение.

Тема 5.9. Техника прохождения этапа «Спуск, подъем по склону со страховкой по перилам».

Теория: Способы подъема, Безопасная и опасная зоны. Требования к перилам. Штрафы. *Практика.* Способы подъема: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным) перилам и перилам, закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Верхняя и нижняя командная страховка. Спуск с командной страховкой. Организация командной страховки. Подход по подводным перилам к спуску. Действия команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зоны. Штрафы.

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- страховочные системы;
- веревки;
- специальное снаряжение.

Тема 5.10. Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам».

Теория: Правила движения для участника, траверсирующего склон. Штрафы.

Практика. Организация самостраховки. Правила движения для участника, траверсирующего склон. Штрафы.

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- страховочные системы;
- веревки;
- специальное снаряжение.

Тема 5.11. Техника прохождения этапа «Движение по навесной переправе».

Теория. Штрафы.

Практика. Порядок пристёгивания к перилам и отстёгивания от перил. Действие команды при прохождении этапа. Правила прохождения этапа. Работа с веревкой сопровождения.

Мини-соревнования

Техническое обеспечение:

- страховочные системы; веревки;
- специальное снаряжение.

Тема 5.12. Техника прохождения этапа «Транспортировка пострадавшего».

Теория. Правила транспортировки пострадавшего в зависимости от рельефа местности. Штрафы. Конструкция носилок. Положение пострадавшего. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на жердях со штурмовками, на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из жердей, волокуши.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Квест-игра

Техническое обеспечение:

- плакаты;
- аптечка;
- шесты;
- рюкзак;
- веревки;

Планируемые результаты

Разработана система оценки планируемых результатов обучения и динамики личностного развития.

Реализация представленной рабочей образовательной программы предполагает следующие **предметные результаты**:

Обучающиеся будут знать:

- первоначальные основы туризма;
- элементарные понятия об ориентировании на местности;
- сведения о родном крае, истории развития родного края;
- приобретение первичных навыков пользования топографической картой, с наиболее распространенными условными топографическими знаками, с устройством компаса, с основными и промежуточными сторонами горизонта;

Обучающиеся научатся:

- соблюдать элементарные правила туризма при проведении походов, соревнований, тренировок;
- соблюдать гигиену туриста;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты;
- самостоятельно готовиться к походу;
- оказывать первую доврачебную помощь в некоторых ситуациях;

Приобретут навыки:

- основ владения собой в трудных ситуациях, естественных препятствий; -оказания элементов первой помощи;
- самоконтроля, самостоятельности, активности и ответственности.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- ответственность за порученное дело, коммуникабельность, чувства коллективизма, уважительное отношение к личности другого человека;
- навыки взаимопомощи и взаимовыручки;
- морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие;
- умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения;
- толерантность - умение исходить из интересов коллектива, подчиняться его требованиям и жить в соответствии с законами, принятыми в обществе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- планировать свои действия на отдельных этапах туристской деятельности;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД

У учащихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Познавательные УУД

У учащихся сформированы действия:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- определять проблему и самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контроль и оценку процессов и результатов деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Методическое и техническое обеспечение

Использование общественных ресурсов, ролевые игры и имитации, работа с видео- и аудиоматериалами, квесты, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело, творческие задания, моделирование, «каждый учит каждого», «ученик в роли учителя».

При использовании творческих заданий следует помнить, что это учебные задания, которые содержат большой или меньший элемент неизвестности, имеют, как правило, несколько «правильных ответов», часто неизвестных самому педагогу. Примерами творческих заданий могут служить: подготовка доклада, реферата, эссе, выступления, исполнение роли в имитационных методиках, решение проблемы, обсуждение дискуссионного вопроса, творческая переработка туристского опыта. Данный метод может быть применён как при презентации вида активности, изучении теоретических вопросов, так и в качестве итогового продукта на этапе рефлексии. Результат творческой, исследовательской туристско-краеведческой работы может быть представлен на слётах и конференциях.

При моделировании участники погружаются в ситуацию (проблему), взятую из реальной жизни или же вымышленную, где существует правильное или наилучшее (оптимальное) решение. В моделировании предполагается максимальное приближение участников к какой-то жизненной ситуации, с менее разработанной, в отличие от деловой игры, процедурой, правилами и условиями. Целесообразно использовать моделирование на этапе обучения базовым навыкам, необходимым для участия в туристском мероприятии, а также при разборе предстоящего события с точки зрения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия, поэтому раздел «Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях тренировочных занятиях» изучается на протяжении всего времени обучения.

Учитывая, что овладение знаниями и умениями по программе «Колибри» происходит на благоприятном фоне положительного настроения и сознательной мотивации, педагог стремится, чтобы ребёнок «учился сам». Для этого он не только отбирает содержание учебного материала, но и применяет соответствующие методы обучения, формы организации познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

Метод «каждый учит каждого» подразумевает обучение учащимися друг друга в парах сменного состава, где каждый участник должен объяснить другому ту информацию, которая содержится в его карточке, а также убедиться, что собеседник понял и запомнил материал. Участники свободно передвигаются по аудитории, меняются ролями. Данный метод эффективен на разных этапах.

Метод «ученик в роли учителя» – своеобразная ролевая игра, которая может быть применена в различных ситуациях: обучающийся может выступить с

рассказом о виде туризма и возможных рисках, выступить в роли организатора интерактивного упражнения, выполняющего функции контроля и коррекции при обучении техническим приёмам. Следует понимать, что данный метод требует серьёзной подготовки обучающегося и определённых способностей. Целесообразно сначала использовать метод «каждый учит каждого» в качестве предварительной подготовки и некой «пробы сил».

Обязателен этап осмысления полученного опыта (рефлексивный этап), где у участников есть возможность проговорить собственные ощущения, чувства, поделиться мыслями после окончания основных действий, что обеспечивает психологический комфорт туристской группы.

Заключительный этап обучения по программе – создание продукта учебной деятельности и его презентация. Задача данного этапа – творческое выражение и фиксация полученного коллективного или индивидуального опыта. Внешне создание продукта в технологии проектного обучения и педагогики приключения тождественный процесс, предполагающий наличие общей цели, совместную деятельность учащихся, согласованность методов и способов деятельности. Однако существуют важные процессуальные отличия, обусловленные решаемыми задачами. В проектном обучении рефлексивный этап – заключительный, тогда как в приключении он (рефлексивный этап) предваряет создание продукта: для того чтобы творчески выразить, зафиксировать полученный опыт требуется его вербализация (обсуждение).

Материально-техническое обеспечение: рабочий кабинет, «полоса препятствий» для практических занятий по спортивному туризму; специальное снаряжение и оборудование для занятия спортивным туризмом, тренажёр «скалодром», имеющий все необходимое оборудование согласно требованиям техники безопасности, снаряжение скалолаза, бивуачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер, ноутбук, смартфон, система электронной отметки.

Информационно-методическое обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);
- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);
- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).

Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>
3. Федерация спортивного туризма Краснодарского края
<https://www.krasnodar.tssr.ru/>
4. Ориентирование на Кубани <http://orient23.ru/>
5. Федерация спортивного ориентирования в Краснодарском крае
<http://www.o-kuban.ru/>

6. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края <https://rmc23.ru/>
7. Навигатор дополнительного образования Краснодарского края <https://p23.навигатор.дети>

Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие первую и высшую квалификационную категорию. Образование высшее педагогическое. Педагогами пройдено повышение квалификации по профилю программы и повышение квалификации по профессиональной программе «Педагогика, методика и психология дополнительного образования детей и взрослых в рамках реализации профстандарта», 144ч. Педагог имеет звание «Инструктор детско-юношеского туризма».

Формы аттестации

Проведение итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Колибри» проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, походы, туристические лагеря, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Способы определения результативности

Основная форма определения результативности обучения – мониторинг качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме соревнований, тестов, викторин, УТП и т.д. Для учащихся предусмотрена сдача спортивных нормативов. В процессе всего образовательного периода отслеживаются все спортивные достижения (выполнение требований по присвоению классификационных разрядов, выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и ранга) каждого учащегося.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения промежуточной и итоговой аттестации реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнование, поход. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

Критерии оценки результативности

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по спортивному туризму;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Учащемуся (по запросу) освоившему дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдаётся справка об обучении утвержденного образца руководителем Центра.

Система контроля и оценки детских достижений даёт возможность проследить развитие каждого ребёнка, выявить наиболее способных, создать условия для их дальнейшего развития, определить степень освоения программы и своевременно внести

Список литературы

Для педагога:

1. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2010.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2009.
3. Константинов Ю.С., А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2009.
4. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1, 2.. – 3-е изд., под ред. Захарова П.П., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
5. Спортивный туризм: туристское многоборье.– Издательство: Международный благотворительный фонд «Серебряный век», 2015.

Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>
3. Федерация спортивного туризма Краснодарского края
<https://www.krasnodar.tssr.ru/>
4. Ориентирование на Кубани <http://orient23.ru/>
5. Федерация спортивного ориентирования в Краснодарском крае
<http://www.o-kuban.ru/>
6. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края <https://rmc23.ru/>
7. Навигатор дополнительного образования Краснодарского края
<https://p23.навигатор.дети>

Для учащихся:

1. Ю.С.Константинов, А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2005.
2. Е.Г.Ромашков. Туристские походы выходного дня.