

Комитет образования Администрации МР «Карымский район»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
Дом творчества п. Карымское

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» июля 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор Дома творчества
п. Карымское
Антонова И.К.
«31» июля 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Антонова Ирина Константиновна,
педагог дополнительного образования

п. Карымское, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты обучения.....	13
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы.....	21
Приложение №1.....	26

РАЗДЕЛ № 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Нормативные документы. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утв. 7 декабря 2018 г.); Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (01.03.2023 г), Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, Образовательной программой и Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дом творчества п. Карымское».

Программа «Пешеходный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность**, ориентирована на активное приобщение детей к здоровому образу жизни, на воспитание любви к родному краю, на формирование элементарных туристических знаний, умений и навыков, необходимых для участия в походах выходного дня.

Программа «Пешеходный туризм» является, **модифицированной** разработана с учетом типовых программ Федерального Центра детско-юношеского туризма и краеведения: В.М.Куликова, Л.М. Ротштейн

«Пешеходный туризм»; Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов «Юные туристы-краеведы».

По функциональному назначению программа является общекультурной (ознакомительной).

Гиподинамия (малоподвижность в переводе с древнегреческого) преследует человека на протяжении всей его жизни. Этот феномен по праву считается одной из главных проблем современности.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятие пешеходным туризмом формирует у подрастающего поколения потребность в увеличении двигательной активности и ведению здорового образа жизни. Использование регионального компонента способствует развитию познавательного интереса и формирует активную жизненную позицию и экологическую культуру.

Педагогическая целесообразность программы объясняется ее практической направленностью, т.е., образование происходит через действие. Только при этом условии воспитывается ответственность перед собой и перед товарищами, самостоятельность, идет нравственное совершенствование личности. Деятельность детей в объединении предусматривает максимальное использование природного окружения. Общение с природой в процессе экскурсий, походов, позволяет укреплять физическое и психическое здоровье учащихся, воспитывать в них лучшие нравственные качества, способствует расширению круга общения детей, формированию ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, развитию трудолюбия и навыков самообслуживания.

В процессе педагогически организованного общения учащихся с окружающей природной средой их знания по окружающему миру подкрепляются практическим опытом, связываются с жизненной практикой. В конкретных действиях и поступках ребенка проявляется мера гражданской

ответственности, любовь к природе. Во время практической деятельности, во время походов выходного дня формируются представления, которыми затем человек руководствуется всю жизнь.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – от 9 до 10 лет. При реализации программы должны учитываться особенности этого возраста детей.

Особенности детей возраста 9-10 лет.

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство педагога. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие педагога вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

Содержание программы рассчитано на 1 год обучения. Усложнение материала происходит циклично (т.е., возврат к тем же модулям, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Программа состоит из трех модулей. Каждый модуль состоит из шести разделов, является законченным циклом. После каждого модуля предусмотрена итоговая аттестация в виде зачетного похода, в котором на практике проверяется уровень освоения знаний умений и навыков каждого учащегося.

Модули программы

Модуль	Название модуля	Кол-во часов
1	Кто такой турист?	24
2	Хочу стать туристом	24
3	Я – турист!	24
Итого		72

Форма обучения – очная с использованием дистанционных технологий во время ограничительных мероприятий.

Время, отведенное на обучение, составляет:

- первый модуль - 24 часа (при нагрузке 9 часов в помещении, 15 часов на местности);

- второй модуль – 24 часа (при нагрузке 20 часов в помещении, 4 часа на местности);

- третий модуль – 24 (при нагрузке 10 часов в помещении, 14 часов на местности).

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие, согласно возрастному диапазону по программе. Обязательное

условие – медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, к участию в туристских походах. Группа учащихся может быть как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Состав группы – постоянный. В группе занимаются до 20 человек. При переходе на следующий раздел обучения возможно сокращение количества учащихся до 10%.

Режим обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, на местности, экскурсии в природу – 4 часа, в течение одного дня похода - 6 часов. Количество учебных недель по программе – 27, так как экскурсии и походы составляют 4-6 часов в неделю. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Обучение по программе завершается в апреле, в мае возможны дополнительные походы выходного дня по желанию учащихся.

Цели и задачи программы.

Цель – адаптация и социализация детей в условиях современной жизни, в процессе вовлечения их в занятия пешеходным туризмом в условиях детского туристического объединения «ТурЭКО»

Задачи:

Личностные:

- Формировать волевые качества личности (целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, настойчивость, выдержка и дисциплинированность)
- мотивировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать бережное и ответственное отношения к природе.

Метапредметные:

- развивать познавательную активность в поиске новых знаний;

- развивать основные физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Предметные:

- Обучить основным знаниям, умениям и навыкам по основам пешеходного туризма.

1.3. Содержание программы

Учебный план (1модуль)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	4	3	1	Зачетный поход
2	Топография и ориентирование	2	1	1	
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь в полевых условиях	2	1	1	
4	Краеведение	1	1	0	
5	Физическая подготовка	3	1	2	
6	Экскурсии, походы	12	0	12	
	Итого	24	7	17	

Содержание учебного плана (1 модуль)

1. Основы туристской подготовки

Теория: Понятие о пешеходном туризме и здоровом образе жизни. Виды туризма (пешеходный, велосипедный, горный, водный и т.д.). Поход выходного дня (ПВД) – один из видов туристических походов.

Личное снаряжение в ПВД. Техника безопасности в походе.

Правила движения группы по пересеченной местности. Естественные препятствия в походе, их преодоление.

Практика: Составление списков личного снаряжения в зависимости от времени года. Укладка рюкзака.

2. Топография и ориентирование

Теория: Ориентирование на местности. Различные способы определения сторон горизонта. Знакомство с компасом.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью компаса.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь в полевых условиях

Теория: Значение личной гигиены и профилактики заболеваний. Индивидуальная походная аптечка ее состав и назначение лекарственных средств.

Практика: Формирование и укладка индивидуальной походной аптечки.

4. Краеведение

Теория: Моя малая Родина на географической карте. Знакомство с географической картой Забайкальского края и Карымского района.

5. Физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки для занятий пешеходным туризмом.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

6. Экскурсии, походы

Практика: Поход выходного дня, посвященный Международному дню туризма. Маршрут по пересеченной местности (зачетный поход).

Учебный план (2 модуль)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестаци и
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	8	3	5	Зачетный поход
2	Топография и ориентирование	3	2	1	
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь в полевых условиях	4	2	2	
4	Краеведение	1	1	0	
5	Физическая подготовка	3	0	3	
6	Экскурсии, походы	5	0	5	
	Итого	24	8	16	

Содержание учебного плана (2 модуль)

1. Основы туристской подготовки

Теория: Последовательность подготовки к ПВД, цель и задачи ПВД.
Выбор одежды для ПВД, в зависимости от сезона года. Питание в ПВД.

Типы костров, правила разведения костра.

Виды узлов, их применение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра, для связывания веревок разного диаметра, для крепления веревки к опоре.

Практика: Составление меню для ПВД. Упаковка и укладка продуктов.

Изготовление макетов различных типов костров.

Техника вязания различных видов узлов.

2. Топография и ориентирование

Теория: Определение азимута. Определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту.

Практика: Измерение азимута. Определение расстояния до объекта.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: Возможные опасности в походе, меры безопасности.

Предупреждение простудных заболеваний.

Оказание помощи при мелких травмах (ссадины, порезы, мозоли, потертости).

Практика: Обработка ран. Наложение повязок.

4. Краеведение

Теория: Особенности рельефа, водные объекты окрестностей поселка.

5. Физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

6. Экскурсии, походы, соревнования

Практика: Экскурсия в краеведческий музей.

Зимний ПВД, его особенности.

Учебный план (3 модуль)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	4	3	1	Зачетный поход
2	Топография и ориентирование	2	1	1	
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь в полевых	2	2	0	

	условиях				
4	Краеведение	2	1	1	
5	Физическая подготовка	2	0	2	
6	Экскурсии, походы	12	0	12	
	Итого	24	8	16	

Содержание учебного плана (3 модуль)

1. Основы туристской подготовки

Теория: Охрана природы. Уборка территории после ухода группы. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе в ПВД.

Основная веревка, ее применение в ПВД.

Практика: Маркировка веревки различными способами.

2. Топография и ориентирование

Теория: Масштаб. Виды масштабов.

Практика: Определение расстояния по карте. Определение масштаба карты.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь в полевых условиях

Теория: Предупреждение теплового и солнечного ударов. Значение питьевого режима в ПВД.

4. Краеведение

Теория: Красная книга Забайкальского края. Флора и фауна Карымского района.

5. Физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений

6. Экскурсии, походы

Практика: Экскурсия по окрестностям поселка. Поход выходного дня с радиальными выходами (зачетный).

1.4. Планируемые результаты обучения

Прямыми критериями оценки результатов будут служить: освоение обучающимися программы по этапам обучения, участие в экскурсиях, походах выходного дня, динамика личных достижений в усвоении программы.

Личностные:

- проявляют волевые качества личности (целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, настойчивость, выдержка и дисциплинированность)
- понимают значимость в ведении здорового образа жизни;
- проявляют чувство бережного и ответственного отношения к природе.

Метапредметные:

- проявляют познавательную активность и мотивацию в поиске новых знаний;
- развиты основные физические качества: сила, выносливость и координация движений.

Предметные:

Учащиеся будут знать:

Раздел 1. Основы туристской подготовки:

- о значении пешеходного туризма в ЗОЖ;
- понятие о ПВД;
- характеристику, значение личного и группового туристского снаряжения;
- правила укладки рюкзака и установки палатки

- правила безопасного поведения во время походов, экскурсий;
- типы костров их применение, назначение и правила разведения;
- особенности питание в походе
- правила подготовки к ПВД.
- правила движения по пересеченной местности;
- виды естественных препятствий;
- виды узлов, их применение;
- применение основной веревки.

Раздел 2. Топография и ориентирование:

- способы ориентирования на местности;
- что такое компас, виды компасов.
- понятие об азимуте;
- понятие о масштабе.

Раздел 3. Гигиена и первая доврачебная помощь в полевых условиях:

- правила личной гигиены, способы профилактики различных заболеваний;
- значение и состав индивидуальной аптечки;
- принципы оказания помощи при мелких травмах (ссадины, порезы, мозоли, потертости);
- особенности теплового, солнечного ударов и ожогов в походе;
- значение питьевой воды в ПВД.

Раздел 4. Краеведение:

- местоположение малой Родины на географической карте;
- особенности рельефа и водные объекты окрестностей;
- особенности флоры и фауны Карымского района;
- флору и фауну Красной Книги Забайкальского края, встречающихся в Карымском районе.

Раздел 5. Физическая подготовка:

- значение общей физической подготовки для занятий пешеходным туризмом;
- технику безопасности при занятиях физической подготовкой;
- общеразвивающие физические упражнения.

Учащиеся будут уметь:

Раздел 1. Основы туристской подготовки:

- выбирать личное туристское снаряжение по сезону года, ухаживать за ним;
- укладывать рюкзак;
- составить меню для ПВД;
- упаковывать и укладывать продукты;
- разжечь костер.
- двигаться по пересеченной местности;
- преодолевать естественные препятствия доступными способами;
- вязать различные узлы и применять их по назначению;
- маркировать веревку различными способами.

Раздел 2. Топография и ориентирование:

- определять стороны горизонта различными способами;
- пользоваться компасом;
- определять азимут, двигаться по азимуту;
- определять расстояние до объекта;
- пользоваться масштабом, измерять расстояния по карте.

Раздел 3. Гигиена и первая доврачебная медицинская помощь:

- ухаживать за собой;
- собирать и применять индивидуальную аптечку;
- оказывать помощь при мелких травмах, обрабатывать раны и накладывать повязки;

- оказывать помощь при тепловом и солнечном ударах.

Раздел 4. Краеведение:

- показывать местоположение малой Родины на географической карте;
- определять растения и животных по внешним признакам.

Раздел 5. Физическая подготовка:

- выполнять общеразвивающие упражнения.

РАЗДЕЛ № 2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	количество учебных недель	количество учебных часов по периодам или модулям	начало учебного года	окончание учебного года	каникулярное время
	27	1. модуль – 24 часа 2. модуль – 24 часа 3. модуль – 24 часа	сентябрь	апрель - май	1-8 января июнь - август

(Приложение № 1)

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс, оборудованный стендами отображающими тематику программы;
- возможность использования школьного стадиона и спортивного зала;
- компьютер, принтер, мультимедиа проектор, музыкальные колонки;
- разнообразный дидактический материал;

- топографические и спортивные карты;
- компасы – 15шт.
- курвиметр;
- шагомер;
- оборудованные КП.

Минимальный перечень группового туристского снаряжения:

палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 4 шт. на группу – 15 человек, тент для кухни, топор в чехле, пила туристская, костровое оборудование (котлы, таган), хозяйственный набор, аптечка медицинская походная, ремонтный набор, репшнуры, веревка 10мм – 120м., специальное туристское снаряжение (карабины туристические - 30шт., система страховочная – 15шт., жумар – 5шт., спусковое устройство – 5шт.)

Минимальный перечень личного туристского снаряжения: рюкзак объемом не менее 80 литров -15шт., туристский коврик – 15шт., спальный мешок – 15шт., ботинки для ходьбы по пересеченной местности, обувь спортивная, фляжка, фонарь, каска, КЛМН, специальная сезонная одежда.

Информационное обеспечение:

- учебно-методическая литература;
- тематический видео и фото материал; тематические презентации.

Кадровое обеспечение:

- для выполнения программы необходим педагог, имеющий документ, дающий ему право руководить одно-двухдневными пешеходными туристическими походами с учащимися.

2.3. Формы аттестации

Для достижения поставленной цели и решения задач программы целесообразно применять следующие формы аттестации:

- итоговая аттестация после 3 этапа обучения – зачетный поход;

- промежуточная аттестация – зачетный поход после обучения на 1 и на 2 этапах.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся. Включают в себя: контрольные материалы для проведения рубежного контроля в форме устного опроса, тестирования, викторины, задач и другие формы

Используемые методики:

1. И.М. Юсупов «Экспресс-диагностика-эмпатия»;
2. А.В. Карпов «Психодиагностическая методика определения индивидуальной меры рефлексивности»;
3. Л. Байбародова «Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности», «Экспресс-диагностика уровня самооценки»;
4. Т.А. Барышева «Диагностика эстетического развития личности»;

2.5. Методические материалы

№ п/п	Название разделов	Форма занятия	Методы организации занятия	Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	беседа-демонстрация, рассказ-демонстрация, практические занятия в помещении и на местности, поход	словесный, наглядный, практический, игровой	презентация «Виды туризма», самодельные модели костров, рисунки «Образцы туристских биваков», инструкции по технике безопасности	Фото-видео материал, презентации Специальное туристское снаряжение (карабины туристические, система страховочная, жумар, спусковое устройство, веревка разного диаметра)	Зачетный поход
2	Топография и ориентирование	беседа-демонстрация, рассказ-демонстрация, практические занятия в помещении и на местности,	словесный, наглядный, практический, игровой	игра «Читаем карту», задачи и упражнения на запоминание условных знаков карт, топографические диктант, лото, кроссворды	набор учебных топографических карт, самодельные таблицы «Ориентирование по местным предметам», «Топографические знаки», «Условные знаки спортивных карт», компасы	Зачетный поход
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь в полевых	беседа-демонстрация, рассказ-демонстрация, практические занятия в	словесный, наглядный, практический, игровой		Фото- видео материал, презентации	Зачетный поход

	условиях	помещении и на местности				
4	Краеведение	беседа-демонстрация, рассказ-демонстрация, практические занятия в помещении и на местности	словесный, наглядный, игровой, метод наблюдения, демонстрационный		физико-географическая карта Забайкальского края, атлас Читинской области и Бурятского Агинского округа, топографическая карта Карымского района	Зачет поход
5	Физическая подготовка	беседа, практические занятия	словесный, наглядный, игровой	презентации	Спортивный инвентарь	Зачет поход
6	Экскурсии, походы	рассказ, беседа, практические занятия	словесный, наглядный, игровой, наблюдение	презентации	Специальное туристское снаряжение (рюкзак объемом не менее 80 литров, туристский коврик, спальный мешок, палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная, тент для кухни, топор в чехле, пила туристская, костровое оборудование (котлы, таган), хозяйственный набор, аптечка медицинская походная, ремонтный набор)	Участие в экскурсиях, походах Фотоотчет, видеоотчет

2.5. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Закон Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ – [Электронный ресурс] / <http://xn--273-84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf>
2. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утв. 7 декабря 2018 г.) – [Электронный ресурс] / <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/ФП%20Успех%20каждого%20ребенка.pdf>
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (01.03.2023 г) – [Электронный ресурс] / <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>
4. Санитарные правила 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» – [Электронный ресурс] / <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» – [Электронный ресурс] / <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года – [Электронный ресурс] / <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р – [Электронный ресурс] / <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>
8. Образовательная программа и Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дом творчества п. Карымское».

Психолого-педагогическая литература

1. Бермус А. Г. Практическая педагогика. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2020. 128 с.
2. Бороздина Г. В. Основы педагогики и психологии. Учебник. М.: Юрайт, 2016. 478 с.
3. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей. Учебник для академического бакалавриата / ред. Байбородова Л. В. М.: Юрайт, 2019. 364 с.

Учебно-методическая литература:

1. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей турист.походов со школьниками.-2-е изд., испр. И доп. – М.: Просвещение, 1981.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МОРФ, 1995.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МОРФ, 1994.
4. Берлянт А.М. Карта – второй язык географии. – М.: Просвещение, 1985.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М.: 1990.
6. Гигиена и самоконтроль туристов. Методические рекомендации. – М., 1980.
7. Горлачев В.П., Корсун О.В., Игумнова Е.А., Золотарева Л.Н. Региональная экология: Учебник для общеобразовательных учебных заведений Читинской области и Агинского Бурятского автономного округа. – Издание 2-е, испр. И доп. – Чита: Экспресс-издательство, 2007.
8. Грехова Л.И. В союзе с природой. Эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми. – М.: ЦГЛ, Ставрополь: Сервисшкола, 2002.
9. Дружинин Б.Л. Как сходить в поход с детьми, или Двое в лодке, не считая ребенка. – М.: УЦ «Перспектива», 2004.
10. Ильин А.А. Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007.

11. Как вести за собой. Большая книга водителя. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2004.
12. Каталог редких и исчезающих растений Восточного Забайкалья. – Чита, 1991.
13. Каталог охраняемых редких и исчезающих видов животных фауны Забайкалья. – Чита, 1988
14. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
16. Корсун О.В. Полевой атлас видового разнообразия Забайкалья: каталог. – Чита: экспресс-издательство, 2006.
17. Корсун О.В. Природа Забайкалья. Беспозвоночные животные. Полевой атлас. – Чита: Экспресс-издательство, 2012.
18. Корсун О.В. Природа Забайкалья: растения / О.В. Корсун. – Чита: Экспресс-издательство, 2009.
19. Корсун О.В. Экологические экскурсии в природу Забайкалья: учебное пособие для школ Забайкальского края. – Чита: Экспресс-издательство, 2011.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: «Профиздат», 1986.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2002.
22. Малая энциклопедия Забайкалья: Природное наследие / гл. ред. Р.Ф. Гениатулин. – Новосибирск: Наука, 2009.
23. Маршрутами природы. Чита: Экспресс-издательство, 2012.
24. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК, 2002.
25. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. Губаненкова С.М. – СПб.:Издательский дом «Петрополис», 2007.

26. Общественно полезная работа самодеятельных туристов. Методические рекомендации. – М., 1990.
27. Петряев Е.Д. Лекарственные растения Забайкалья. – Читгиз, 1952. М.: ООО Изд-во Яуза, Формула-Пресс, 2001.
28. Родченко А.П. Путешествия продолжаются. – М.: 2013.
29. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Составители – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М: ФЦДЮТиК, 2006.
30. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. Пособие /Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ронштейн/ под общ. Редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО, 2014.
31. Современная энциклопедия для мальчиков/Авт.-сост. Н.В.Белов. – Мн.: Современный литератор, 1999.
32. Штюрман Ю.А. Охрана природы и туризм. М., «Физкультура и спорт», 1974.
33. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – м.: «Физкультура и спорт», 1983.
34. Экология. Пособие для учителей Читинской области. – Чита, 1997.

Список литературы для учащихся:

1. Балбышев И.Н. Из жизни леса. – Л.: Лениздат, 1987.
2. Бобринев В. П. Дары леса Читинской области. – Чита, 2000.
3. Бобринев В. П. Древесные растения Читинской области. – Чита, 2000.
4. Гилева м.В., Попова О.А., Уманская Н.В., Якимова Е.П. «Цветы Забайкалья». Атлас – Чита: изд-во «Формат», 2004.
5. Граубин Г.Р. Четырехэтажная тайга. – Иркутск, 1984.
6. Зеленый мир Забайкальского края
7. Коптелов Л.Е. Это удивительное Забайкалье. – Иркутск, 1990.
8. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004.

9. Стрижев А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. – М.: Профиздат, 1986.
10. Юргенсон Г.А. Радуга в колеснице: Научно-популярная книга / Оформление серии В. Дейкуна: Рис. И. Мачкина. – Иркутск: Восточно-Сибирское книжное издательство, 1991.

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятий (учебная неделя-неделя месяца)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-2 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1 1	1.1. Что такое пешеходный туризм? ЗОЖ Виды туризма. Понятие о ПВД. Техника безопасности в походе. 1.2. Личное снаряжение в ПВД. Укладка рюкзака.	помещение	
		2-3 неделя	Поход	6	6.1. ПВД, посвященный Международному дню туризма.	на местности	
2	Октябрь	3-1 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1 1	5.1.Значение общей физической подготовки для занятий пешеходным туризмом. 5.2. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.	помещение на местности	
		4-2 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1 1	4.1. Моя малая Родина, на географической карте. 5.3. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.	помещение на местности	
		5-3 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1 1	2.1. Различные способы определения сторон горизонта. 2.2. Определение сторон горизонта с помощью компаса.	помещение на местности	
		6-4 неделя	Беседа-демонстрация,	1	3.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний.	помещение	

			практическая	1	3.2. Индивидуальная походная аптечка.		
3	Ноябрь	7-1 неделя	Беседа-демонстрация	2	1.4. Правила движения по пересеченной местности. Естественные препятствия и их преодоление.	помещение	
		8-2 неделя	Поход	6	6.2. Маршрут по пересеченной местности.	на местности	зачетный поход

Календарный учебный график (2 модуль)

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь	9-3 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1 1	1.1 Подготовка к ПВД, его цели и задачи. Выбор одежды. Питание. 1.2. Составление меню. Упаковка и укладка продуктов.	помещение	
		10-4 неделя	дистанционная	1 1	1.3. Типы костров, правила разведения костра. 1.4. Изготовление макетов различных типов костров.	помещение	
2	декабрь	11-1 неделя	Рассказ-демонстрация Практическая	1 1	1.5. Виды узлов, их применение. 1.6. Техника вязания узлов (прямой, восьмерка-проводник)	помещение	
		12-2 неделя	практическая	1 1	1.7. Техника вязания узлов (грепвайн, двойной проводник). 5.1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.	помещение	

		13-3 неделя	практическая	1 1	1.8. Техника вязания узлов (схватывающий, стремя, штык). 5.2. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.	помещение	
		14-4 неделя	Рассказ– демонстрация экскурсия	1 1	4.1. Особенности рельефа и водные объекты окрестностей поселка. 6.1. Экскурсия в краеведческий музей.	помещение	
3	Январь	15-2 неделя	Практическая дистанционная	1 1	5.3. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. 2.1. Как определить расстояние до объекта.	помещение	
	Январь	15-3 неделя	Рассказ- демонстрация Практическая	1 1	2.2. Что такое азимут. 2.3. Измерение азимута, определение расстояний до объекта.	помещение	
		16-4 неделя	Беседа- демонстрация, дистанционная	1 1	3.1. Возможные опасности в походе, меры безопасности. Простудные заболевания. 3.2. Оказание помощи при мелких травмах.	помещение	
4	февраль	17-1 неделя	практическая	2	3.3. Обработка ран, наложение повязок.	помещение	
		18-2 неделя	Поход	4	6.2. Зимний ПВД, его особенности	на местности	зачетный поход

Календарный учебный график (3 модуль)

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	февраль	19-3 неделя	дистанционная	1 1	1.1. Охрана природы. Уборка территории после ухода группы. 1.2. Туристские должности в группе.	помещение	
		20-4 неделя	Рассказ-демонстрация Практическая	1 1	2.1. Масштаб. Виды масштабов 2.2. Определение расстояний по карте.	помещение	
2	Март	21-1 неделя	Рассказ-демонстрация Практическая	1 1	1.3. Основная веревка ее применение в ПВД. 1.4. Маркировка веревки различными способами	помещение	
		22-2 неделя	Рассказ-демонстрация Практическая	1 1	4.1. Флора и фауна моей малой Родины. 5.1. Игры на внимание, сообразительность, координацию	помещение на местности	
		23-3 неделя	Рассказ-демонстрация, дистанционная	1 1	5.2. Эстафета с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом (в различной комбинации). 3.1. Значение питьевой воды в ПВД.	на местности помещение	
		24-4 неделя	поход	6	6.1. ПВД с радиальными выходами.	на местности	
3	Апрель	25-1 неделя	Беседа-демонстрация Практическая	1 1	4.2. Красная книга Забайкальского края. 6.2. Экскурсия по окрестностям поселка.	помещение на местности	
		26-2 неделя	Беседа-	2	3.2. Предупреждение теплового и солнечного	помещение	

			демонстрация		ударов.		
		27-3 неделя или 4 неделя	поход	4	6.2. ПВД	на местности	ИТОГОВЫЙ ПОХОД