

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА

#вместекуспехукаждого

Основы туризма

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для учащихся 10-13 лет



г. Хабаровск, 2021 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 15.02.2021 г.

«Основы туризма». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для учащихся 10-13 лет/Автор-сост. Д.В. Верин-Галицкий. — Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2021. — 16 с.

Ответственный редактор: М.В. Гладунова
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данная программа может быть интересна педагогам дополнительного образования, учителям общеобразовательных школ, любым специалистам сферы образования. Она может быть использована при подготовке обучающихся к участию в степенных походах, к испытанию по выбору «Туристский поход» Всероссийского комплекса ГТО, участию в соревнованиях по виду «Контрольный туристский маршрут» на муниципальных и региональных слетах юных туристов-краеведов. Программа является частью учебно-методического комплекта, который включает методические рекомендации и дидактические материалы в виде рабочей тетради.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

© КГАОУ ДО РМЦ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП.....	3
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
Список источников.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Туристско-краеведческая деятельность детей и подростков является одним из сильных воспитательных инструментов, поскольку в умелых руках работает на формирование социально-востребованных качеств гражданина России — самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок. Туристские походы с детьми по родной земле это ничто иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма, которое формируется через эмоциональные и физические переживания.

В Разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 г., в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

Для качественной подготовки юных туристов к путешествиям, для усиления мотивации и увеличения охвата этой деятельностью детей и получения ими новых, а также закрепления имеющихся навыков, организаторами туристско-краеведческой деятельности (в субъектах и на федеральном уровне) организуются и проводятся слёты юных туристов-краеведов.

Региональный центр детско-юношеского туризма разработал дополнительную общеобразовательную программу «Основы туризма» с целью подготовки обучающихся к участию в степенных походах, а также для подготовки к испытанию по выбору «Туристский поход» Всероссийского комплекса ГТО, и участию в виде программы «Контрольный туристский маршрут» на муниципальных и региональных слётах юных туристов-краеведов. В методических рекомендациях к этой программе, будут подробно описаны методы и технологии преподавания, а также формы организации учебного занятия. Таким образом, любой педагог может начать преподавать туризм, независимо от того, является ли он педагогом дополнительного образования или учителем общеобразовательной школы.

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» имеет стартовый уровень и рассчитана на 144 часа.

Программа состоит из 4 блоков:

- Основы туристской подготовки;
- Топография и ориентирование;
- Краеведение;
- Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

По окончании обучения проводится итоговая аттестация обучающихся.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

Пояснительная записка

Направление программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Основы туризма» (далее программа) создаёт условия для удовлетворения познавательного интереса учащихся, социальной адаптации детей и направлена на привлечение детей к систематическим занятиям туризмом.

Содержание программы направлено на получение учащимися знаний и элементарных навыков по основам активных форм туристско-краеведческой деятельности, необходимых для участия в туристских походах и слётах юных туристов-краеведов.

Программа составлена в соответствии со **следующими нормативными документами и локальными актами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, введённые в действие с 01 января 2021 г.
- Положение «О требованиях к реализации и порядке разработки, рассмотрения, утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ КГАОУ ДО РМЦ» от 20.07.2018 г. № 229П.
- Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

Активные формы туристско-краеведческой деятельности — участие детей в походах и слётах являются одним из наиболее специфических видов деятельности, в котором сочетаются умственные и физические нагрузки, становясь универсальным средством формирования мотивации к занятиям туристско-краеведческой деятельностью. В походах создаются необходимые условия для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся как в интеллектуальном, путём активизации познавательной деятельности, так и в нравственном, путём получения социального опыта взаимодействия, развитию.

В ситуации перехода Российской Федерации от индустриального к постиндустриальному информационному обществу нарастают вызовы к системе образования и социализации человека. Реализация программы «Основы туризма» способствует формированию нестандартного, адаптивного мышления, быстрому принятию решения.

Актуальность программы

На занятиях туризмом познавательная активность учащихся выходит за рамки собственной образовательной среды в сферу социальных практик. Знания, полученные учащимися при освоении образовательной программы, можно широко применять в обычной жизни: ориентироваться в городской среде и в лесу, готовить пищу на костре, преодолевать естественные препятствия в природной среде.

Педагогическая целесообразность программы

Участие учащихся в туристских походах и слётах юных туристов-краеведов сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира и в первую очередь своей малой родины. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, что очень важно для подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

Программа является модифицированной. За основу взяты типовые программы по спортивному туризму, рекомендованные ФЦДЮТиК, «Туристы проводники», автор — Константинов Ю.С. В соответствии с климатическими условиями Дальнего Востока, в ней учтена специфика местности и тренировочных полигонов пригородной зоны г. Хабаровска. В программе сделан акцент именно на обучение навыкам, необходимым юным туристам для совершения туристских походов и обеспечения своей жизнедеятельности. Программа стартового уровня рассчитана на один год обучения. Содержание программы является достаточным для участия в туристском слёте образовательной организации (школы, учреждения дополнительного образования), муниципальном и краевом слётах юных туристов-краеведов. Данная программа может быть использована учителями средних общеобразовательных организаций для ведения внеурочной деятельности по основам туризма.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 10-13 лет. Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение по письменному заявлению родителей (законных представителей) при условии получения медицинского допуска к занятиям. Учащиеся других возрастных категорий могут быть зачислены в объединение на основании успешного прохождения входной диагностики.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий

Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
2 часа	2	4	36	144ч.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся знаний и умений по основам туризма, необходимых для участия в туристских походах выходного дня, 1, 2, 3 степени сложности, участия в слётах юных туристов-краеведов.

Задачи программы:

- **Предметная:**

сформировать у учащихся начальные знания, необходимые для подготовки и проведения походов;

- **Метапредметная:**

научить ориентироваться на местности;

- **Личностная:**

привить навыки общения в команде.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки				
1.1	Введение. Активные формы туристско-краеведческой деятельности и их влияние на развитие личности.	2	2	0	Устный опрос
1.2	Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов (движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий, передвижение с использованием общественного транспорта).	10	2	8	Зачёт
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристский бивак. Виды костров.	10	2	8	Зачёт
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение.	10	2	8	Зачёт
1.5	Питание в туристском походе.	10	2	8	Зачёт
1.6	Движение группы в походе. Преодоление естественных препятствий в походе.	30	10	20	Устный опрос
2	Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической карте. Условные знаки.	6	2	4	Устный опрос
2.2	Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту.	8	2	6	Зачёт

2.3	Работа с картой и компасом в реальных условиях. Ориентирование на местности.	16	0	16	Зачёт
3	Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2	Устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	4	2	2	Устный опрос
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	0	2	Устный опрос
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.	6	2	4	Устный опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	Устный опрос
4.3	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	4	2	2	Устный опрос
4.4	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	10	2	8	Зачёт
5	Аттестация учащихся				
5.1	Промежуточная аттестация учащихся	4	0	4	Зачёт
5.2	Итоговая аттестация учащихся	4	0	4	Зачёт
ИТОГО:		144	36	108	

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Тема: «Введение. Активные формы туристско-краеведческой деятельности и их влияние на развитие личности»

Теория: Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Активные формы туристско-краеведческой деятельности. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. Туристские нормативы и значки «Юный путешественник России», «Турист России».

1.2. Тема: «Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов»

Теория: Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов: движение группы в туристском походе, преодоление естественных препятствий, передвижение с использованием общественного транспорта. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика: Движение группы в походе. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения.

1.3. Тема: «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристский бивак. Виды костров»

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Виды костров.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Установка палаток различных видов. Заготовка дров для костра. Разведение костра. Установка тента. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

1.4. Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение»

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для походов выходного дня (ПВД) и степенных походов, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Варочные котлы, их разновидности. Костровое оборудование (таганки, тросики). Топоры. Пилы. Тенты.

Практика: Подбор снаряжения для походов выходного дня и степенных походов, пешеходных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Отработка навыков использования снаряжения.

1.5. Тема: «Питание в туристском походе»

Теория: Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе: перекус «на бутербродах» и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Меню. Продуктовая раскладка (список продуктов и их количество). Рецепты походных блюд. Использование для питания дикоросов. Питьевой режим в походе. Питьевая вода в походных условиях: где взять воду, как её подготовить для питья и приготовления пищи.

Практика: Составление меню, продуктовой раскладки. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи в полевых условиях. Разжигание и поддержание разных типов костров. Распределение продуктов в соответствии с количеством участников похода для обеспечения порционного питания. Организация места для приготовления пищи. Техника безопасности при приготовлении пищи на костре с использованием туристских газовых горелок.

1.6. Тема: «Движение группы в походе. Преодоление естественных препятствий»

Теория: Организация движения группы. Виды естественных препятствий: подъёмы, спуски, овраги, болота, водные преграды, завалы. Подручные средства для преодоления препятствий. Специальное снаряжение для преодоления естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: Движение группы в походе. Преодоление естественных препятствий без использования подручных средств, с использованием подручных средств, с использованием специального снаряжения. Отработка навыков преодоления естественных препятствий.

2. Топография и ориентирование

2.1. Тема: «Понятие о топографической карте. Условные знаки»

Теория: Топографические карты, их назначение. Условные знаки. Масштаб. Виды масштабов.

Практика: Изучение условных знаков топографических карт. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. «Путешествия» по картам.

2.2. Тема: «Компас, работа с компасом. Движение по азимуту»

Теория: Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, ориентирование карты по компасу. Азимут на объект. Азимут на карте.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Определение азимута по карте и его перенос на местность. Движение по азимуту с использованием азимутальных отрезков.

2.3. Тема: «Работа с картой и компасом в реальных условиях. Ориентирование на местности»

Практика: Практикум по ориентированию на местности в реальных условиях. Соревнования по ориентированию на местности.

3. Краеведение

3.1. Тема: «Родной край, его природные особенности, история, известные земляки»

Теория: Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Выдающиеся люди края, их вклад в его развитие. Сведения о прошлом края. История города Хабаровска.

Практика: Экскурсии: «Хабаровск исторический», «Хабаровск православный», «Хабаровск военный».

3.2. Тема: «Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи»

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практика: Виртуальные экскурсии по достопримечательностям Хабаровского края.

3.3. Тема: «Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры»

Практика: Санитарная уборка биваков и троп во время проведения туристских путешествий.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Тема: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль»

Теория: Строение организма человека. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, её строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и её значение для жизнедеятельности организма. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки. Гармоническое телосложение как основа долголетия. Значение и содержание врачебного контроля, и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена.

Практика: Физические упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, на формирование правильной осанки. Измерение пульса, частоты дыхания.

4.2. Тема: «Походная медицинская аптечка»

Теория: Назначение походной аптечки. Состав походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.

Практика: Сбор походной аптечки. Упаковка, хранение лекарственных средств.

4.3. Тема: «Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний»

Теория: Понятие о гигиене. Особенности соблюдения гигиенических правил в походных условиях.

Практика: Личная гигиена туриста. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.4. Тема: «Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи»

Теория: Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Сердечно-лёгочная реанимация.

Практика: Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Виды повязок. Оказание первой помощи условно пострадавшему (ссадины, порезы, потёртости, травма головы, перелом предплечья, перелом голени, перелом пальца руки). Сердечно-лёгочная реанимация. Транспортировка пострадавшего.

5. Аттестация учащихся

5.1. Тема: «Промежуточная аттестация»

Теоретическая и практическая проверка усвоения учащимися пройденного программного материала.

5.2. Тема: «Итоговая аттестация»

Теоретическая и практическая проверка усвоения учащимися программного материала за весь учебный курс.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- учащиеся научатся использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению;
- смогут разбить туристский лагерь для ночлега в полевых условиях.

Метапредметные:

- учащиеся смогут ориентироваться на местности;
- научатся работать с компасом и картой.

Личностные:

- учащиеся научатся взаимодействовать друг с другом при выполнении различных заданий;
- будут соблюдать режим тренировок и отдыха.

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы (на группу 15 человек)

1. Учебный класс для теоретических и практических занятий в помещении.
2. Учебный полигон для занятий на местности.
3. Специальное снаряжение и оборудование
 - компасы — 15 штук;
 - карты топографические учебные — в достаточном количестве;
 - карты топографические реального полигона для занятий по ориентированию на местности — в достаточном количестве;
 - контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры — в достаточном количестве;
 - плакаты по топографии и туризму: условные знаки топографических карт, узлы, типы костров, виды препятствий, снаряжение и т.д.;
 - планшетки — 15 шт.;
 - страховочная система: верхняя и нижняя обвязки, блокировка, усы, жумар, спусковое устройство, каска, ролик, 4 карабина с байонетной муфтой — 15 комплектов;
 - карабины для наведения веревочных перил с муфтой — 20 шт.;
 - индивидуальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики — 15 комплектов;
 - палатки (на 15 обучающихся и двух руководителей) — в достаточном количестве;
 - верёвка альпинистская — 150 метров;

- костровое снаряжение: тент, таганок, варочные котлы, топоры, пила — в достаточном количестве.
- 4. Для проведения занятий в учебном классе:
 - компьютер — 1 шт.;
 - принтер — 1 шт.;
 - проектор — 1 шт.;
 - экран — 1 шт.

Информационное обеспечение реализации программы :электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма»	http://stkhv.ru/
2.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrrf.ru/
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/
5.	Социальная сеть работников образования	https://nsportal.ru
6.	Туризм спортивный в Москве и в России	http://www.tmmoscow.ru/

Формы аттестации (контроля)

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
- промежуточная аттестация осуществляется в форме тестирования по теоретическим разделам и выполнения контрольных нормативов по практическим разделам;
- итоговая диагностика — проверка практических навыков в учебно-тренировочном походе (май).

Формы представления результатов

- участие в соревнованиях, фестивалях, проектах и т. п.;
- отчётное занятие, поход.

Оценочный материал

- тест;
- контрольная, зачётная работа;
- психолого-педагогическая диагностика;
- протокол и итоги соревнований;
- фото-, видеоотчёты походов и др.

Методические обеспечение

Материалы методического обеспечения входят в методические рекомендации к ДООП «Основы туризма» данного учебно-методического комплекта и состоят из теоретического и практического блоков туристско-краеведческих мероприятий, направленных на расширение знаний, умений и навыков необходимых для подготовки и проведения походов.

Методические рекомендации представляют собой подборку основных методических разработок автора ДООП «Основы туризма», а также разработок других авторов, обеспечивающих эффективность реализации данной программы. Данная программа предполагает также построение индивидуального образовательного маршрута для каждого обучающегося.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для педагога

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
- Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство НГПУ, 1998.
- Жихарев А.М. Собираемся в поход. — Ярославль: Академия развития, 2004.
- Завгородько В.Н. Выжить в тайге обязан. — Хабаровск: Приамурское географическое общество, 2001.
- Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. — М.: Эскмо, 2003.
- Ильин А.А. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. — М.: Яуза, 2001.
- Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. — М.: Эскмо, 2003.
- Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. — М.: Эскмо, 2002.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. — М., ЦДЮТиК, 2002.
- Константинов Ю.С. Туристская игротка. — М.: Гуманитарный издательский центр, 2000.
- Крайнева И.Н. Узлы. Простые, забавные, сложные. — СПб.: Кристалл, 1997.
- Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: АСТ, 1997.
- Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: АСТ, 1997.
- Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. — М.: Владос, 2003.
- Регламент по виду «Спортивный туризм». — М., 2019.
- Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М.: ЦДЮТиЭ, 2001.

Литература для учащихся

- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
- Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1980.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990.
- Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т. Смирнова. — М., 2007.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». — М., 2019.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

«Основы туризма».
Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для учащихся 10-13 лет.

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Инстаграм: @dop.obrazovanie27
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 23.06.2021

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественно-эстетическая



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

