

**Пояснительная записка**

Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка. Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

**Нормативно-правовая база**

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон Российской федерацииот 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденными 28.09.2020 №28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

- Национальный проект «Образование» (утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года №467);

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды 4 обитания». VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

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

**Новизна программы** в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

***Обучающие:***

- научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи;

- научить пользоваться индивидуальным и групповым ремонтным набором.

***Развивающие:***

- развивать личную и социальную активность учащихся;

- развивать устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью.

***Воспитывающие:***

- сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития;

- воспитать толерантность;

- воспитывать российскую гражданскую патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой родины.

**Планируемые результат**

***Предметные:***

- научатся создавать комфортную обстановку в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создавать условия доброжелательности и взаимопомощи;

- научатся пользоваться индивидуальным и групповым ремонтным набором.

***Метопредметные:***

- разовьют личную и социальную активность учащихся;

- разовьют устойчивую мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью.

***Личностные:***

- у детей сформируется общественная активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития;

- воспитается толерантность;

- воспитается российский гражданский патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой родины.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет.Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет. Группа формируются из обучающихся новичков этого же возраста, которые форсированно проходят начальную подготовку под руководством педагога и опытных туристов из числа обучающихся.

   Возможность такой форсированной подготовки обусловлена психологическими и физиологическими особенностями старших подростков, впервые начинающих заниматься в объединении. Они чувствуют себя дискомфортно среди младших подростков первого года обучения, но спокойно воспринимают советы более опытных сверстников, или опытных обучающихся, пусть даже и меньшего возраста, которые по «рейтингу опытности» не уступают старшим подросткам. Они более самостоятельны и умелы, чем младшие подростки, способны управлять своим  поведением,  в них уже отчетливо проявляется «стремление к взрослости», «к самостоятельности», «к самоутверждению», и для подтверждения своей «идентичности» им лучше подходит среда опытных обучающихся, или их сверстников, чем новичком младшего возраста. К тому же уровень физического развития подростков 14-15 лет, а тем более обучающихся юношей и девушек в ВОЗ росте 15-17 лет существенно выше, чем у подростков 12-13 лет, они быстрее адаптируются к походным нагрузкам, легче их переносят, с удовольствием берут на себя обязанности помощников руководителя, организуя походный быт, помогая младшим и неопытным обучающимся. Практика, а особенно успешная практика подобных действий, дает возможность обучающимся ощутить собственную «взрослость», почувствовать «идентичность», тождественность» самому себе через собственный опыт и собственную активность.

   Учебные группы смешанные, разновозрастные.Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

**Срок реализации программы**:

1 учебный год, 72 часа, 4 разав неделю по 1 ак. часу (45 мин.)

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий

**Формы проведения занятий:**

при очной форме обучения: урок-*экскурсия, викторина, творческая работа, игра-путешествие и тд.*

при очной форме с применением дистанционных технологий: самостоятельная работа, виртуальная экскурсия, онлайн-викторина, виртуальная выставка, самостоятельная работа, мастер-классы.

**Условия реализации**

- количество детей в группе: от 5 до 25 человек

- групповые занятия проводятся:

при очной форме обучения в учебном кабинете*;*

при применением дистанционных технологий по реализуемой программе используются разные формы дистанционной работы: Skype, Zoom, а также социальные сети, мессенджеры. Применение дистанционных технологий допускается в период возникновения ситуаций, связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий (неблагоприятная санитарно-эпидемиологическая обстановка и т.п.).

**Методические материалы**

**Принципы лежащие в основе программы:**

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход, направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

**Методы обучения**

Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций – это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал. Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях. На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, сдаются контрольные нормативы.

**Формы организации учебных занятий:**

лекционная (обзорные беседы, сообщения);

краеведческие игры, аукционные знания, викторины, конкурсы; тесты, дидактические игры с карточками;

экскурсии (музеи, театры, библиотеки);

творческие встречи;

соревнования, походы выходного дня, прогулки;

тематические вечера, праздники;

учебно-познавательные поездки;

практические занятия.

**Материальное обеспечение**

Кабинет для проведения аудиторных занятий, спортивныйзал, площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе, медицинскаяаптечка, палаткитуристские, рюкзакитуристские, коврикитуристские, компасы, топографические и спортивные карты местности, веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины.

Для успешного проведения занятий используются презентации и видеоролики к занятиям.Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования по туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

**Материалы инструменты**

При проведении теоретических и практических занятий используются следующие средства обучения:

* аудио- и видеотехника;
* мультимедийный видеопроектор;
* интерактивная доска;
* палатки, рюкзаки, страховочная система;
* Туристическое снаряжение;
* Компас;
* Веревки

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел | Традиционное очное обучение | Формы контроля | Обучение с применением дистанционных технологий | Формы контроля |
| Количество академических часов | Количество академических часов |
| Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| 1. | **Туристско-бытовые навыки юных туристов** | 49 | 17 | 32 | Тест | 51 | 17 | 34 | Онлайн тестирование |
| 2. | **Мой район** | 10 | 7 | 3 | Тест | 10 | 7 | 3 | Онлайн тестирование |
| 3. | **Личная гигиена и первая доврачебная помощь** | 11 | 6 | 5 | Тест | 11 | 6 | 5 | Онлайн тестирование |
| 4. | **Промежуточная (итоговая) аттестация** | 2 |  | 2 | Тест | 2 |  | 2 | Тест |
|  | **Итого** | **72** | **30** | **42** |  | **72** | **30** | **42** |  |

**Календарно-учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Срок обучения | Количество занятий /часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов в год |
| С 01.11.2022 по 31.05.2023 | 4 раза в неделю по 1 ак. часупри очной форме обучения – 45 мин.при дистанц-ной форме обучения – 30 мин. | 18 | 72 |

**Рабочая программа**

**Аннотация**

Краеведение и туризм – два взаимодополняющих способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, объединяет все стороны воспитания: нравственное, эстетическое, трудовое, физическое.

Туристско-краеведческая деятельность присутствует в жизни каждого ребёнка, в той или иной степени. Она связана с учебно-воспитательным процессом и способствует широкому ознакомлению учащихся с окружающим миром.

***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема занятия | Кол-во часов | *Форма**занятия* *(для очной формы обучения/заочной формы обучения)* | Дата |
|  |
| теория | практика |
| **Туристско-бытовые навыки юных туристов** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |  | беседа |  |
|  | Туристские путешествия. История развития туризма  | 3 | 1 | Урок-экскурсия, выставка творческих работ |  |
|  | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | беседа |  |
|  | Пеший туризм | 1 | 1 | Игра-путешествие |  |
|  | Личное и груп-ое туристское снаряжение | 2 | 2 | Беседа, соревнования |  |
|  | Правила хранения и уход за снаряжением | 1 | 1 | беседа |  |
|  | Индивидуальный и груп. ремонтный набор | 1 | 1 | беседа |  |
|  | Организация биваков и охрана природы | 1 | 5 | Беседа, соревнования |  |
|  | Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом | 2 | 4 | Беседа, игра |  |
|  | Типы костров, их назначение | 2 | 4 | Игра-опрос |  |
|  | Туристические узлы и их применение | 1 | 7 | Беседа, соревнования |  |
|  | Тренировочные кросс-походы на местности | 3 | 5 | Игра-опрос |  |
| **Мой район** |
|  | История возникновения Сладковского района | 2 |  | Экскурсия в музей |  |
|  | Положение Сладковского р-на на карте области | 1 | 1 | Беседа |  |
|  | Озера Сладковского р-на | 1 | 1 | Беседа |  |
|  | Особенности растительного и животного мира | 1 | 1 | Беседа |  |
|  | Достопримечательности района | 2 |  | игра |  |
| **Личная гигиена и первая доврачебная помощь** |
|  | Понятие о гигиене. Личная гигиена в походе. | 3 | 1 | беседа |  |
|  | Состав медицинской аптечки для похода выходного дня | 1 | 2 | беседа |  |
|  | Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения. | 2 | 2 | беседа |  |
| **Итого** | **30** | **42** |  |  |

**Содержание программы**

**Раздел. Туристско-бытовые навыки юных туристов**

**1. Вводное занятие.**

Познавательная роль туризма. Правила поведения юныхтуристов. Уважительное отношение к окружающим людям. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

**2. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Теория: История развития туризма, содержание туристской деятельности.

Практика: Цели похода. Выбор маршрута. Комплектование группы.

**3. Воспитательная роль туризма.**

Туристский дух, значение туристской деятельности, воспитательная роль туризма.

**4. Пеший туризм.**

Теория: Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции.

Практика: Прохождение этапов соревнований на пешеходной дистанции

**5. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение. Их применение. Требования к личному и групповому снаряжению.

Практика: Блокировка страховочных систем(раздельные, парашютные, беседка). Блокировка системы с учетом времени.

**6. Правила хранения и уход за снаряжением**

Теория: Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Практика: Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по окрестностям поселка в межсезонье для проверки умений готовится к туристским мероприятиям.

**7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.**

Теория: Понятие ремонтный набор. Состав набора.

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Название предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практика: Игра – состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложение заплат, заклеивание дыр, пришивание пуговиц и пр.).

**8. Организация биваков и охрана природы.**

Теория: Выбор места, планировка бивуака в различных условиях. Организация работ на бивуаке: установка палатки, заготовка топлива. Снятие лагеря, уборка места бивуака.

Практика: Установка палатки. Заготовка топлива. Разжигание костра на время.

**9. Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом.**

Теория: Компас, его виды, устройство, действия с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса.

Практика: Ориентирование карты по компасу.

**10. Типы костров, их назначение.**

Теория: Организация туристского быта, выбор места для привала, стоянки, разведения костра. Виды костров: шалаш, колодец, нодья, таежный. Правила по разведению и гашению костра.

Практика: Разведение костра.

**11. Туристические узлы и их применение.**

Теория: Виды узлов: проводники – проводник, проводник - восьмерка, двойной проводник; узлы для связывания двух веревок – прямой, академический; узлы для связывания верёвок разного диаметра – шкотовый, брамшкотовый; узлы для крепления веревки к опоре – стремя, штык; узлы для блокировки системы – встречный; узлы для самостраховки – схватывающий.

Практика: Вязка основных узлов. Вязка узлов на время.

**12. Тренировочные кросс-походы на местности.**

Похода выходного дня.

**Раздел. Мой район**

**13. История возникновения Сладковского района.**

Теория: История села. Почему село на этом месте.

Практика: Викторина о селе.

**14. Положение Сладковского района на карте области.**

Положение Сладковского р-на на карте области.

**15. Озера Сладковского района.**

Озера родного края. Названия и место расположения озер.

**16. Особенности растительного и животного мира.**

Теория: Растительный и животный мир. Наиболее распространённые представители фауны и флоры. Редкие и охраняемые растения и животные Сладковского района.

Практика: Игра «В царстве животных»

**17. Достопримечательностями района.**

Памятники природы Сладковского района. Знакомство с некоторыми памятниками природы на территории Сладковского района.

**Раздел. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

**18. Понятие о гигиене. Личная гигиена в походе.**

Теория: Личная гигиена туриста. Закаливание. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья.

Практика: Игра «Упаковка продуктов питания для перекусов во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

**19. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.**

Теория: Индивидуальная и групповая медицинская аптечки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение основных медикаментов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Составление и упаковка аптечки.

Практика: Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

**20. Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение**

**кровотечения.**

Теория: Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения.

Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Практика: Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

**Оценочный материал**

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года по итогам изучения раздела.

**Форма аттестации**: тестирование.

**Тестирование** — один из видов проверки знаний и умений обучающихся, который направлен на выявление степени усвоения изученного материала. Оно содержит обобщенный материал по основным изученным темам, требует от обучающихся хорошей ориентировки в языковых явлениях и фактах. Отличие тестирования от других видов контроля — полная самостоятельность обучающихся.

Промежуточная (годовая) аттестация проводится один раз в году в конце учебного года, осуществляется в форме тестирования. (Приложение 2)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

**Воспитание –** деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающиъся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувств патриатизма, гражданственности, уваженич к памчти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

Воспитательный процесс требует от обучающихся в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. С этой точки зрения исключительно большими потенциальными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность. Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными качествами, психологической устойчивостью.

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* личный пример и педагогическое мастерство педагога; Основные воспитательные мероприятия:
* проведение тематических праздников, конкурсов, игр, викторин и т.д.;
* встречи с интересными людьми;
* трудовые сборы и субботники;
* привлечение учащихся к посильной помощи в проведении мероприятий;
* совместные экскурсии на выставки, в музеи, на предприятия города, туристские походы и т. д.
* коллективный просмотр видеофильмов

**Цель:**формирование условий для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов и специалистов.

**Задачи:**

- создать благоприятную атмосферу в детском коллективе, способствующую раскрытию потенциала каждого ребенка через обучающие занятия;

- способствовать профессиональному самоопределению;

- содействовать развитию таких качеств личности, как дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, стремление к самообразованию;

- способствовать повышению общей культуры обучающихся.

**Планируемые результаты:**

- раскрытие потенциала обучающихся посредством позитивного взаимодействия детей и подростков в коллективе;

- определение спектра профессиональных интересов, обучающихся;

- формирование потребности к саморазвитию, трудолюбию, несению ответственности, подчинение правилам, заведенным в коллективе;

- повышение общей культуры обучающихся.

**Формы и методы работы.**

Учитывая специфическую особенность программы наиболее эффективными, являются следующие формы:

• Беседа;

• Мероприятие (творческое, спортивное, интеллектуальное и т.д.);

• Игра;

• Экскурсия.

В зависимости от применяемой формы и ситуации применяются следующие методы:

Метод убеждения - учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания;

Метод примера - используются личные примеры, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества и т.д.

Метод упражнения - упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения - начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование. Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод поощрения (одобрения) - совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося. Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Воспитанники к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * **№**
 | **Направление** **воспитательной работы** | **Мероприятие** | **Сроки** |
| 1 | Духовно-нравственное | Экскурсия в музей | Ноябрь 2022г. |
| 2 | Гражданско-патриотическое | Интеллектуальная игра «Я патриот» | Декабрь 2022г. |
| 3 | Военно-патриотическое | Игра «зарница» | Февраль2023г. |
| 4 | Здоровье сберегающее | Туристический поход выходного дня | Март 2023г. |
| 6 | Музейная работа | Экскурсия в музей | Март 2023г. |
| 7 | Воспитание семейных ценностей | Туристско – краеведческая игра «Находчивый путешественник» | Январь 2023г. |

**Информационные источники**

1. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.

2. А.В. Смердов. Вохмяки. п. Вохма Костромской области 2006 год. 68с.

Рекомендательный библиографический указатель. Люди земли вохомской. п. Вохма Костромской области 2004 год. Часть 1. 50с. Часть 2. 63с.

3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.

4. А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.1982год. 224с.

5. Каинов А.Н., Курьерова Г.И., Хаустова Е.Г. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009 г. – 250 с.

**Список интернет ресурсов**

1. (http://www.turistenok.ru/) посвящен основам организации туристических походов с детьми (туристическое снаряжение, техника безопасности, разработка пеших и водных маршрутов).

2. (http://madutk.ru/) Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения

**Нормативно-правовые акты и методичнские рекомендации:**

- [Постановление Правительства РФ от 3 марта 2017 г. N 252 "О некоторых вопросах обеспечения безопасности туризма в Российской Федерации"](https://307226.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/c77831/3dff366d1cfe60b922fd1616b1ce710dbdcb8056.pdf)
- [Приказ № 42 от 30.01.2019 "Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу". (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.02.19 № 53880)](http://old.turcentrrf.ru/f/izm_gotovyy.pdf)
- [Постановление Правительства Российской Федерации об обеспечении безопасности туризма в России](http://old.turcentrrf.ru/d/358156/d/postanovleniye_uchet_mchs.pdf)

- [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий"](https://307226.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/19b302/565845d33abcbcb9faf493a0561bdf8db3f6d117.pdf)

- [Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися](https://307226.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/c215bd/c66c83d7b123df737e20bba94e44e0def2b2a9ba.doc)

- [Инструкция по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися РФ, реализуемые в форме походов от 16.02.21 г.](https://307226.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/b57582/ed4b609b8ffe377620668e074d44db0e4148b50e.pdf)

- [Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Направлены письмом Минобрнауки от 12.11.2015 № 09-3173](https://307226.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/af6ba6/5fd06fce41338a11452ad5b442350f5f58242844.pdf)

- Рекомендации по организации туристских походов с обучающимися в рамках исполнения пункта 55 Плана основных мероприятий до 2027 г., проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р

- [Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условия природной среды](https://307226.selcdn.ru/fcdo/unauth/5385e5/a34d3f7c5421a8f02251772f8d13c8b1600190e6.pdf)

**Приложение 1**

**Техника безопасности юного туриста.**

**В период подготовки и проведения маршрута туристы обязаны:**

* всё уложенное туристское снаряжение, личные вещи, инвентарь тщательно укреплять и укрывать чехлом на случай дождя;
* упаковывать предметы кострового хозяйства (топоры, ножи) в чехлы и транспортировать режущие и колющие инструменты только в чехлах;
* хранить продукты и снаряжение, личные вещи в непромокаемой упаковке;
* строго соблюдать выполнение контрольных сроков во время путешествия;
* строго соблюдать график движения в походе;
* строго соблюдать тактику и технику движения;
* производить остановку только на плановых стоянках;
* избегать пить не кипяченую воду

**Общие правила безопасности:**

* Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя. Распоряжения дежурного командира или старшего по группе также обязательны к исполнению.
* Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
* Немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.
* Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться, по возможности развести костер.

**На остановках и стоянках туристы обязаны:**

* Устанавливать стоянки на достаточном расстоянии от высоких и одиночных деревьев, от хвойных посадок, от горельников и буреломников, от скальных обнажений и каменистых осыпей, от уреза воды, от имеющихся низин и днищ оврагов и балок.
* Лучшим и безопасным местом для туристской стоянки является защищённая от ветра поляна, имеющая небольшой уклон или же открытое, продувное место.
* На стоянках использовать только оборудованные кострища, которые расположены вдали от торфяников, хвойного леса и посадок, от каменистых, захламлённых осыпей, от мест лесного пожара, а также от деревьев с нависшими ветками.
* Окопать кострище и обложить его со всех сторон камнями, уничтожить вблизи сухую траву и НИКОГДА не оставлять костёр без присмотра.
* При приготовлении пищи обязательно находится у костра в обуви, иметь хозяйственные рукавицы. Запрещено находится у костра в купальном костюме, босиком.
* Всё туристское снаряжение и инвентарь хранить в одном, хорошо просматриваемом месте вблизи лагеря.
* Отлучатся от лагеря только с разрешения руководителя группы или инструктора, группа не менее 3-х человек.
* Производить заготовку дров только под присмотром руководителя группы или старшего инструктора.
* Топоры, пилы, ножи и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы, на ночь убирать под дно палатки.
* Покидая стоянку, залить костер водой до полного прекращения тления и засыпать кострище сырой землей.
* Соблюдать правила личной гигиены, пожарной безопасности, купания, распорядка дня.
* Бережно относится к природе, проводить природоохранное благоустройство мест стоянок

**При грозовой буре:**

* Спуститься с хребта.
* Сложить железные предметы в 10 метрах от людей.
* Не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.
* Не бегать.
* Группа должна рассредоточиться
* Не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.
* Не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.
* По возможности расположиться на изолирующем материале.
* Помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

**Правила поведения в воде. Категорически запрещено:**

* Купаться в малоизученных, непроверенных местах;
* Купаться группами более 5-ти человек продолжительностью более 20 минут;
* Нырять в воду с мостиков, обрывистых берегов, а также купаться в сумеречное и ночное время.
* При движении группы вдоль дорожного полотна (в случае необходимости):
* Идти нужно плотной цепочкой по левой стороне, навстречу движению транспорта;
* Впередиидущий и замыкающий туристы должны иметь сигнальные флажки;
* Переходить дорогу следует одновременно всей группе туристов, при этом сигнальщики производят остановку идущего транспорта на период перехода всей группой автодороги.

В местах обитания диких зверей необходимо придерживаться следующих правил:

* При встрече с крупными дикими животными – лось, марал, косуля, медведь, волк, лиса – не приближаться к ним, так как сокращение дистанции воспринимается ими как агрессия, и они могут совершить нападение;
* При встрече с медведем необходимо удалится по направлению, перпендикулярному движению медведя. ЗАПРЕЩАЕТСЯ убегать, делать резкие движения, вести себя агрессивно. Желательно, чтобы медведь заранее слышал о Вашем приближении.

**Во время путешествия туристам запрещается:**

* Нарушать график движения по маршруту;
* Пользоваться случайным транспортом;
* Производить радиальные выходы по непредусмотренным, непроверенным трассам;
* Совершать движение по маршруту во время грозы, тумана и ночью;
* Производить остановки на обед (ночлег) в местах, не предусмотренных туристскими маршрутами;
* Посещение всех карстовых полостей (пещер, гротов), расположенных на протяжении всего маршрута без инструктора и без специального снаряжения (каски, страховочные канаты);
* При движении по лесистой местности с густым подлеском, отпускать отогнутую впередиидущим ветку;
* В участках, где имеются осыпи, двигаться по каменистым скалам;
* Лазить по мокрым стволам деревьев;
* Подниматься на скальные обнажения без руководителя и специальной подготовки;
* Переходить водотоки по мокрым омоховелым и неомоховелым стволам;
* Разбрасывать в горах осколки стекла, бутылки или стеклянные банки, которые могут стать причиной лесных пожаров в жаркие солнечные дни.
* Использовать для освещения палаток свечи и другие средства освещения с открытым пламенем.
* Разжигать костры горючей жидкостью (бензином, соляркой, спиртом).
* Оставлять костёр без присмотра, а в случае ухода с плановой стоянки оставлять не залитый костёр.
* Употреблять в пищу сомнительные грибы и ягоды.
* Пить не кипячённую воду, пить воду из непроверенных источников, употреблять в пищу продукты, испорченные грызунами.
* Выходить на маршрут без наличия медаптечки.

**Приложение 2**

**ТЕСТ**

* 1. **В чем нужно хранить продукты и снаряжение, личные вещи?**

А) в непромокаемой упаковке

Б) в коробках

В) в рюкзаке

* 1. **Где можно производить остановку?**

А) только на плановых стоянках

Б) в любом месте

* 1. **Если участник случайно остался один, что он должен сделать?**

А) прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут

Б) самостоятельно продолжить движение

**ТЕСТ**

* 1. Выберите из списка личное снаряжение.

палатка, рюкзак, одежда и обувь, котел, тент костровой, коврик, пила, байдарка, весла,посуда

* 1. Выберите из списка общественное снаряжение.

Байдарка, посуда, котел, весла, рюкзак, тент костровой, палатка, одежда и обувь, коврик, карта, компас

3.Порядок упаковки в рюкзак личных и общественных вещей:

* палатка, спальник, веревка,котел, одежда и обувь
* одежда и обувь, котелок, палатка, спальник, веревка
* спальник, одежда и обувь, палатка, котелок, посуда

**ТЕСТ**

* 1. Нужно ли заранее продумать и подобрать туристическое снаряжение в соответствии с местом и целью похода?

Да

Нет

3. К какому типу туристического снаряжения относятся одежда, спальник, личная посуда?

К личному

К групповому

К специальному

4. К какому типа туристического снаряжения относятся палатка, варочная посуда, топоры, карты?

К личному

К групповому

К специальному

5. Что такое специальное снаряжение?

Аптечка

Личные вещи

Средства передвижения и страховки

6. Существуют ли специальные требования к обуви, предназначенной для пеших, горных, водных и лыжных походов?

Да, обувь должна быть на размер больше

Да, только новая, не разношенная обувь

Нет, любая подойдет

8. Нужно ли брать с собой лекарственные препараты — жаропонижающие, болеутоляющие, средства от отравления?

Да

Нет

9. Какой предмет группового снаряжения должен быть у каждого туриста?

Аптечка

Спички

Топор

**ТЕСТ**

1. **Укажите места, подходящие для туристической стоянки**

находящиеся на ровном сухом месте, недалеко от воды и дров

находящиеся вблизи скотных дворов

защищенные от ветра

находящиеся в зоне камнепада

находящиеся у водоемов со стоячей цветущей водой.

1. **Что используется в качестве растопки для разжигания костра?**

береста

сухой мох

стружка

сухие еловые веточки

смола хвойных деревьев

1. **Укажите рисунки, изображающие неправильное обращение с топором.**

