

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Чувашская Решётка»
МО «Барышский район»Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ с.Чувашская Решётка
МО «Барышский район»
Э.М.Бахтиозина
Пр.№207 от 31.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Туристско-краеведческой направленности
«Школа безопасности»
Срок реализации: 1 год-144 часа**

Возраст детей: 8-17 лет

Реализуется в рамках мероприятия создание новых мест

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического
совета
МОУ СОШ с.Чувашская Решётка
МО «Барышский район»
Протокол №1
от 26.08.2021
Секретарь _____

Педагог дополнительного образования
МОУ СОШ с.Чувашская Решётка
МО «Барышский район»
Козлов Дмитрий Николаевич

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1. Пояснительная записка программы.....	3-5
1.2. Цели и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6-20
1.4. Планируемые результаты.....	20-21
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	21-23
2.2. Условия реализации программы.....	23-24
2.3. Формы аттестации.....	25
2.4. Оценочные материалы.....	25-26
2.5. Методические материалы.....	26-27
2.6. Список литературы.....	27-31

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся возраста с 12 до 17 лет.

Общеразвивающая программа «Школа безопасности» туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы продвинутой.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Актуальность программы.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Чрезвычайная ситуация - это нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием, эпидемией, пожаром, применением способов поражения либо других факторов, которые могут привести к гибели людей и материальному ущербу. Наша общая задача - формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, популяризация здорового образа жизни.

Программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей Министерства образования и науки РФ «Школа безопасности», автор Маслов А.Г. - кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России.

Обучающиеся получают **стартовый уровень** знаний и умений туристской и общей физической подготовки, технико-тактических действий в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью программы является:

- наличие социального заказа в области безопасного поведения, привлечение к совместным тренировкам, консультациям, проведению соревнований сотрудников МЧС.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;
- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для жизни и здоровья;
- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовывать свои намерения, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный.

Создание данной программы базируется на современных научно – методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 12 – 17 лет. Группы могут быть разновозрастные. Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение Школа безопасности обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 1 год, необходимых для освоения программы.

1 год – 144 часа (4 часов в неделю) 2 раза в неделю.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на использование различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Основной формой обучения в «Школе безопасности» являются теоретические, практические и комбинированные занятия. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения туристической техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью по 2 часа (45 минут занятие, перерыв не менее 10 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, обучение навыкам правильного поведения в экстремальных условиях, готовности подрастающего поколения к защите Отечества.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся базовую систему теоретических знаний о правильном поведении в экстремальных ситуациях, здоровье человека, физической культуре, спорте;
- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- дать базовые знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма;
- ознакомить с техникой безопасности при проведении занятий по общеразвивающей программе, проведении туристических соревнований и походов.

Развивающие:

- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
МОДУЛЬ 1 (70 часов)					
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Устный опрос
2	История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи.	1	1	-	Устный опрос
3	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Устный опрос
4	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Практическая работа, устный опрос
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	Практическая работа, устный опрос
6	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	Практическая работа, устный опрос
7	Питание в туристском походе	4	2	2	Устный опрос
8	Туристские должности в группе	4	2	2	Устный опрос
9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6	Практическая работа, устный опрос
10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	Практическая работа, устный опрос
11	Подведение итогов туристского похода	4	2	2	Устный опрос
12	Туристские слеты и соревнования	6	2	4	Практическая работа, устный опрос
13	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Устный опрос
14	Условные знаки	4	2	2	Устный опрос
15	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Практическая работа, устный опрос
16	Компас. Работа с компасом	4	1	3	Практическая работа, устный опрос
17	Измерение расстояний	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
18	Способы ориентирования	1	1	-	Практическая работа, устный опрос
МОДУЛЬ 2 (74 часа)					
19	Способы ориентирования	3	1	2	Практическая

					работа, устный опрос
20	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Практическая работа, устный опрос
21	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Устный опрос
22	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Устный опрос
23	Изучение района путешествия	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
24	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1		1	Практическая работа, устный опрос
25	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Устный опрос
26	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Практическая работа, устный опрос
27	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	Практическая работа, устный опрос
28	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Практическая работа, устный опрос
29	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Устный опрос
30	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Устный опрос
31	Общая физическая подготовка	23	1	22	Практическая работа, устный опрос
32	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Практическая работа, устный опрос
ИТОГО за период обучения:		144	46	98	

- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;

-

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

1.3. Содержание программы.

Вне сетки часов: зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.).

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

МОДУЛЬ 1

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи

История создания Всероссийского движения учащихся «Школа боа опасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

1.3 Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.4 Личное и групповое туристское снаряжение

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

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.5 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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.

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 1.8. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями

членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

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

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.9 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.11. Подведение итогов похода

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.12. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана

природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

МОДУЛЬ 2

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о

выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности участников туристских походов, соревнований по спортивному туризму, ориентированию, спасательным работам;
- требования Единой спортивной классификации и порядок присвоения спортивных разрядов и званий;
- правила прохождения и наведения этапов соревнований по технике пешеходного туризма;
- правила организации самостраховки и командной страховки;
- особенности организации бивака в различных природных условиях;
- основы ориентирования на местности, условные знаки спортивных и топографических карт, устройство компаса;
- порядок действий в экстремальной ситуации во время соревнований и путешествий;
- порядок оказания первой медицинской помощи;
- состав аптечки туристской группы и назначение лекарств;
- способы транспортировки пострадавшего;

Обучающиеся должны уметь:

- преодолевать разнообразные сложные препятствия во время походов и на дистанциях соревнований;
- организовывать страховку и безопасное прохождение природных препятствий;
- транспортировать пострадавшего с разными травмами;
- придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;
- бережно относиться к оборудованию и снаряжению;
- оценивать собственные достижения и достижения других обучающихся;
- сотрудничать и распределять обязанности в туристской группе.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого навыка здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;

- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Наименование тем и разделов	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Формы аттестации/контроля
МОДУЛЬ 1 (70 часов)							
1.		Туристские путешествия, история развития туризма	1		Лекция.		Устный опрос
2		История развития движения «Школа безопасности». Его цели и задачи.	1		Лекция.		Устный опрос
3		Воспитательная роль туризма	1		Лекция.		Устный опрос
4		Личное и групповое туристское снаряжение	6		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
5		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
6		Подготовка к походу, путешествию.	6		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
7		Питание в туристском походе	4		Лекция. Практикум		Устный опрос
8		Туристские должности в группе	4		Лекция. Практикум		Устный опрос
9		Правила движения в походе, преодоление препятствий	8		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
10		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
11		Подведение итогов туристского похода	4		Лекция. Практикум		Устный опрос
12		Туристские слеты и соревнования	6		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
13		Понятие о топографической и спортивной карте	4		Лекция. Практикум		Устный опрос
14		Условные знаки	4		Лекция. Практикум		Устный опрос
15		Ориентирование по горизонту,	4		Лекция.		Практическая работа,

		азимуту			Практикум		устный опрос
16		Компас. Работа с компасом	4		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
17		Измерение расстояний	2		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
18		Способы ориентирования	1		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
МОДУЛЬ 2 (74 часа)							
19		Способы ориентирования	3		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
20		Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	6		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
21		Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2		Лекция. Практикум		Устный опрос
22		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		Лекция. Практикум		Устный опрос
23		Изучение района путешествия	2		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
24		Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
25		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2		Лекция. Практикум		Устный опрос
26		Походная медицинская аптечка	2		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
27		Основные приемы оказания первой помощи	4		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
28		Приемы транспортировки пострадавшего	4		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
29		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1		Лекция.		Устный опрос
30		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2		Лекция. Практикум		Устный опрос
31		Общая физическая подготовка	23		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
32		Специальная физическая подготовка	20		Лекция. Практикум		Практическая работа, устный опрос
ИТОГО за период обучения:			144ч				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебнометодическая литература; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических туристских этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Групповое туристское снаряжение:

Рюкзак объёмом не менее 80 литров

палатка туристическая с тентом каркасно-дуговая) четырёхместная

тент от дождя

комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л)

компас жидкостный

костровое оборудование

навигационное устройство походного типа

спальный мешок

коврик теплоизоляционный

радиостанции

трекинговые палки

каска туристическая

комплект шин иммобилизационных вакуумных

носилки спасательные

Личное снаряжения для обучающихся для участия в учебно-тренировочных походах и соревнованиях в полевых условиях более 1-го дня

1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам)
2.	Тренировочный костюм (должен прикрывать локти и колени)
3.	Накидка от дождя
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм
5.	Куртка тёплая

6.	Шапка тёплая
7.	Рукавички или перчатки тёплые
8.	Рукавицы брезентовые
9.	Свитер тёплый
10.	Носки простые и шерстяные
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)

Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на соревнованиях).

2.3. Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обученности;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь - январь);
- 3 – итоговая диагностика (май).

2.4. Оценочные материалы

Цель проведения диагностики: сравнение результатов, достигнутых в процессе обучения с запрограммированными дополнительной образовательной программой.

Различают: - входная диагностика;

- текущая диагностика;

- итоговая диагностика.

Формы проведения диагностики образовательного процесса:

- беседа
- тестирование
- анкетирование
- опрос
- игровые формы
- практическая работа
- контрольная работа
- творческое задание
- викторина
- самостоятельная работа

Выбраны критерии для определения уровня и качества обучения: знания, умения и навыки.

Выделяют 3 уровня качества знаний, умений и навыков:

- низкий
- средний
- высокий

• Входная диагностика

Цель: определить уровень и качество исходных знаний, умений и навыков обучающихся.

Формы проведения входной диагностики:

- беседа;
- игровые формы.

• Промежуточная диагностика

Цель: проверка полноты и системности полученных новых знаний и качества сформированных умений и навыков.

Формы проведения промежуточной диагностики:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;

- проектно-творческие задания;
- контрольная работа.
- Итоговая диагностика

Цель: соотнесение целей и задач, заложенных в программе с конечными результатами: полученными знаниями и сформированными умениями и навыками.

Формы проведения итоговой диагностики:

- соревнования (соревнования на личное первенство, между группами, между центрами детского творчества на городском уровне, между центрами детского творчества на региональном уровне).

Критерии оценки:

- Быстрота (0-1 балл);
- Аккуратность (0-2 балла);
- Правильность выполнения поставленной задачи (0-2);

2.5.Методические материалы

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Все обучающиеся должны проходить медицинский осмотр не реже 1 раза в год. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, должны иметь страховой полис от несчастного случая. Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности при проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный;
 - наглядный;
 - игровой;
 - метод проблемного изложения;
 - практический;
- организация тренировочного и соревновательного процесса.

Формы организации образовательного процесса

- групповая

Формы организации учебного занятия

- беседа;
- учебно-тренировочные занятия;
- соревнования.

Педагогические технологии

- развивающее обучение;
- разноуровневое обучение;
- коллективная система обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

Педагогические принципы туристско-спортивного объединения:

- обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностнозначимой для обучающихся направленности туристско-спортивной и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами инициативы, самообслуживания, самоанализа и самоподготовки;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
- организация работы объединения как источника положительных эмоций.

Дидактические материалы

- Тестовые задания и упражнения по спортивному ориентированию
- Тестовые задания и упражнения по первой медицинской помощи
- Картографический материал.
- Карты по спортивному ориентированию.

2.6.Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.,Профиздат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений 1-5 том, Ленинград, изд. Главсевморпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. –М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М.,ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М.,ФиС, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
17. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурек", 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
19. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
21. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
23. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Леснаяпромышленность", 1971.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.,ФиС, 1978.
25. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
27. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М.,Профиздат, 1984.
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.,ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.

30. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
31. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
32. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
33. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
34. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
35. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
36. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
37. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
38. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
39. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
40. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
41. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
42. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
43. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.:Академия, 2004.
44. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
45. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
46. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
47. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
48. Параметры риска. Сост. Репин Л., М., "Молодая гвардия", 1987.
49. Пармузин Ю.П. Тайга СССР. М., "Мысль", 1985.
50. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
51. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
52. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
53. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
54. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
55. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
56. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
57. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
58. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
59. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
60. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.

61. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
62. Федосеев Г. Смерть меня подождет. М., "Молодая гвардия", 1964.
63. Шibaев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
64. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
65. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
66. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
67. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
68. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
69. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
70. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.