

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЮНОСТЬ»
СТ. НОВОДЖЕРЕЛИЕВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор ЦДОД «Юность»
В. В. Кузнецова
«31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Оздоровительно-познавательный туризм»

(указывается наименование программы)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 216 часов
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 13 до 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: _____

Автор - составитель:
Гребенюк Галина Петровна,
Педагог дополнительного образования
ст. Новоджерелиевская, 2020 год.

Содержание

1.	РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования»	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Содержание программы	6
2.	РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	20
2.1.	Календарно-учебный график	20
2.2.	Условия реализации программы	25
2.3.	Формы аттестации	27
2.4.	Оценочные материалы	30
2.5.	Методические материалы	30
2.6.	Список литературы	32

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Оздоровительно-познавательный туризм» составлена на основе программ:

Д.В. Смирнова «Оздоровительно-познавательный туризм» («Советский Спорт», 2003), Д.В. Смирнова «Юные туристы-краеведы» (ФЦДЮТиК, 2006) и А.Г. Маслова «Школа безопасности» (ФЦДЮТиК, 2007, программы для систем дополнительного образования детей).

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. Информационное письмо от 18.11.2015 г. № 3242;

учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности», 2019 год;

положение о структуре, порядке проектирования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденное решением педагогического совета МБУДО ЦДОД «Юность» от 31.08.2019 г., протокол № 1;

положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, утвержденное решением педагогического совета МБУДО ЦДОД «Юность» от 31.08.2019 г., протокол № 1.

Направленность программы туристско-краеведческая. Программа направлена на всестороннее развитие личности ребенка, на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития и способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Новизна программы заключается в интеграции различных по сути предметных областей (кубановедение, физическая культура, география, биология,

анатомия, ОБЖ) на занятиях детского объединения, что позволяет детям на практике в природной среде применять теоретические знания, полученные на уроках в течение учебного года. Данный аспект позволяет расширить возможности обучающихся в усвоении нового материала, новых видов деятельности, а также, несомненно, позволяет педагогу добиться сильнейшего педагогического эффекта.

Актуальность. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает **актуальность и педагогическую целесообразность** туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 года №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Отличительные особенности программы. Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Обучение является базовым, т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

формирование разносторонне развитой личности;

развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;

морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;

физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Адресат программы. Возраст обучающихся в объединении предлагается от 8 до 18 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе 8-15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Эта программа рассчитана на первичное ознакомление школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения базовых туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для реализации данной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором по детско-юношескому туризму. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающего единство нравственного, физического, морально-эстетических и других

форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Программа реализуется на базовом уровне. Срок реализации программы – 1 год. Общее количество – 216 часов. Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 часа;

1.2. Цели задачи программы

Цель: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

дать обучающимся базовые туристские знания, умения и навыки;
научить использовать полученные знания в туристских походах различной степени сложности, а также при составлении отчетов о них;
расширить кругозор и повысить уровень краеведческих знаний обучающихся;

сформировать познавательный интерес обучающихся;
выработать навыки поисково-исследовательской работы.

Развивающие:

развить физические способности, реакцию и выносливость;
развить способность к социальной адаптации обучающихся;
развить навыки самостоятельности принятия решений в ходе реализации поставленных задач;
привить навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

воспитать патриотизм, бережное отношение к окружающему миру;
воспитать волевые качества, такие, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание;
воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность.

Планируемые результаты:

приобретение обучающимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
овладению навыков по обустройству бивака, разработке маршрутов, оказанию первой медицинской помощи;
овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности;
выполнение спортивных разрядов по туризму;
рост мастерства обучающихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до участия в туристских соревнованиях, выполнения спортивных разрядов по туризму.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки.				
1.1.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2	2		Урок-беседа
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2		Урок-опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.4	Организация туристского быта.	18	2	16	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Педагогическое наблюдение
1.6	Питание в туристском походе	8	2	6	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2	Урок - зачет
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	4	14	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	4	4	Урок-зачет
1.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2	Конкурс по итогам однодневных походов
1.11	Туристские слеты и соревнования	14	-	14	Проверка полученных знаний на тур.соревнованиях.
		94	24	70	
2.	Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-	Топографические игры
2.2.	Условные знаки	4	2	2	Урок-игра
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Проверка полученных знаний на тур.соревнованиях.
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Урок-зачет
2.5.	Измерение расстояний	6	2	4	Урок-зачет
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4	Мини -соревнования
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	4	4	Урок-опрос
		36	16	20	
3.	Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4	Краеведческая викторина «Родной край»
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	Урок-опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятни-	2	-	2	Конкурс экскурсоводов

	ков культуры				
		14	4	10	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Проверка полученных знаний на занятиях в форме игры. Устные зачёты на занятиях.
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	Урок-опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Урок-зачет
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Урок-зачет
		16	8	8	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	10	4	6	Мини-соревнования между учащимися группы
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Урок-опрос
5.3	Общая физическая подготовка	18	-	18	Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных походах
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	
		56	6	50	
	ИТОГО за период обучения:	216	58	158	

Программа предполагает преподавание основ техники пешеходного туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом, по окончании базовой подготовки, предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная ор-

ганизация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристамиземляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама;

организация бивака в безлесной зоне, в горах;

установка палатки в различных условиях;

заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане;

хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы;

оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды;

правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия— работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высоко-травью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и

ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и

снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внема-сштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различ-

ных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение.

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

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. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных за-

даний, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

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.

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.

5.5 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.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма			МБОУ СОШ № 8 им. А. Демидова	беседа, опрос
1.1.1	Туризм – история развития. Виды туризма.	2	теоретическое		
1.2	Воспитательная роль туризма				
1.2.1	Значение и роль туристско-краеведческой деятельности.	2	теоретическое		
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение				беседа, опрос, поход
1.3.1	Понятие и перечень личного снаряжения	2	теоретическое		

1.3. 2	Групповое снаряжение требования к нему.	2	практическое	МБОУ У СОШ № 8 им. А. Демина
1.3. 3	Правила размещение предметов в рюкзаке. укладка.	2	практическое	
1.3. 4	Подготовка личного снаряжения	2	практическое	
1..3. 5	Работа с групповым снаряжением, и его ремонт. Распределение снаряжения между группой	2	практическое	
1.4	Организация туристского быта.			
1.4. 1	Привалы и ночлеги	2	теоретич-е	
1.4. 2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	2	практическое	
1.4. 3	Установка палаток. Размещение личного и группового оборудования.	2	практическое	
1.4. 4	Предохранение палаток от промокания и насекомых. Правила поведения в палатке.	2	практическое	
1.4. 5	Уборка место лагеря перед уходом.	2	практическое	
1.4. 6	Типы и назначения костров	2	практическое	
1.4. 7	Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем.	2	практическое	
1.4. 8	Правила переезда группы в транспорте.	2	практическое	
1.4. 9	Уход за одеждой и обувью в походе. Организация ночлегов.	2	практическое	
1.5	Подготовка к походу, путешествию			
1.5. 1	Определение цели, задач выбор района похода.	2	теоретич-е	
1.5. 2	Калорийность продуктов. Составление меню. Список продуктов.	2	практическое	
1.5. 3	Изучение маршрутов похода. Составление плана маршрута.	2	практическое	
1.6	Питание в туристском походе			
1.6. 1	Значение рационального питания в походе.	2	практическое	
1.6. 2	Калорийность продуктов. Составление меню.	2	практическое	
1.6. 3	Фасовка и упаковка продуктов в рюкзак.	2	практическое	
1.6.	Приготовление пищи на костре.	2	практическое	

4					
1.7	Туристские должности в группе				
1.7.1	Должности в группе постоянные и временные.	2	практическое		
1.7.2	Обязанности должностных лиц в группе.	2	теоретич-е	МБОУ СОШ № 8 им. А. Демина	беседа, опрос, поход
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий				
1.8.1	Порядок движение группы на маршруте.	2	практическое		
1.8.2	Обязанности направляющего и замыкающего в группе.	2	теоретич-е		
1.8.3	Режим ходового дня.	2	теоретич-е		
1.8.4	Отработка техники движения по дорогам.	2	практическое		
1.8.5	Отработка техники движения по тропам.	2	практическое		
1.8.6	Отработка техники движения по лесу.	2	практическое		
1.8.7	Отработка техники движения по кустарникам.	2	практическое		
1.8.8	Отработка техники движения через завалы.	2	практическое		
1.8.9	Отработка техники движения по заболоченной местности.	2	практическое		
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий				
1.9.1	Меры безопасности при обращении с огнем.	2	теоретич-е		
1.9.2	Меры безопасности при обращении с кипятком.	2	теоретич-е		
1.9.3	Меры безопасности при обращении с топором и пилой при заготовке дров.	2	практическое		
1.9.4	Меры безопасности при переноске и хранению колющих и режущих инструментов.	2	практическое		
1.10	Подведение итогов туристского похода				
1.10.1	Обсуждение итогов похода в группе.	2	теоретич-е		
1.10.2	Ремонт и сдача инвентаря.	2	практическое		
1.11	Туристские слеты и соревнования				
1.11.1	Классные соревнования по туртехнике.	2	практическое	МБОУ СОШ № 8 им. А. Демина	соревнования
1.11.2	Школьные соревнования по туртехнике.	2	практическое		
1.11.3	Школьные соревнования по туртехнике.	2	практическое		

1.11.4	Районные соревнования по туртехнике.	2	практическое	по приказу УО	
1.11.5	Районный слет туристов.	2	практическое		
1.11.6	Районный слет туристов.	2	практическое		
1.11.7	Межрайонные туристические соревнования.	2	практическое		
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте			МБОУ СОШ № 8 им. А. Демидова	
2.1.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	теоретич-е		
2.2.	Условные знаки			МБОУ СОШ № 8 им. А. Демидова	Топографические игры, опрос, зачет, соревнования
2.2.1	Понятия «рельеф» топографические знаки.	2	теоретич-е		
2.2.2	Изображения топонимов на карте.	2	практическое		
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут				
2.3.1	Определение сторон горизонта.	2	теоретич-е		
2.3.2	Определение сторон горизонта по солнцу.	2	практическое		
2.4.	Компас. Работа с компасом				
2.4.1	Компас.	2	теоретич-е		
2.4.2	Работа с компасом	2	практическое		
2.4.3	Определение сторон горизонта.	2	практическое		
2.5.	Измерение расстояний				
2.5.1	Измерение расстояний	2	теоретич-е		
2.5.2	Измерение расстояний по карте.	2	практическое		
2.5.3	Измерение расстояний на глаз.	2	практическое		
2.6.	Способы ориентирования				
2.6.1	Ориентирование на местности по компасу	2	практическое		
2.6.2	Ориентирование на местности по звездам и солнцу.	2	теоретич-е		
2.6.3	Ориентирование на местности по деревьям кустарникам	2	практическое		
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки				
2.7.1	Ориентирование по местным предметам	2	теоретич-е		

2.7. 2	Ориентирование по местным предметам	2	теоретич-е			
2.7. 3	Действия в случае потери ориентировки по- дача звуковых сигналов.	2	практическое			
2.7. 4	Действия в случае потери ориентировки. Сотовая связь.	2	практическое			
3. Краеведение						
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки			МБОУ У СОШ № 8 им. А. Демина	Опрос, беседа, викторина	
3.1. 1	История своего населенного пункта.	2	теоретич-е			
3.1. 2	Знакомство с картой своего края.	2	практическое			
3.1. 3	Транспортная сеть и промышленность	2	практическое			
3.2	Туристские возможности родного края, об- зор экскурсионных объектов, музеи					
3.2. 1	Обзор экскурсионных объектов, музеи	2	теоретич-е			
3.2. 2	Административное деление	2	практическое			
3.2. 3	Музеи района.	2	практическое			
3.3	Общественно полезная работа в путеше- ствии, охрана природы и памятников культу- ры					Конкурс экскурсо- водов
3.3. 1	Охрана природы и памятников культуры	2	практическое			
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика раз- личных заболеваний			МБОУ У СОШ № 8 им. А. Демина	Опрос, зачет, игра	
4.1. 1	Личная гигиена туриста.	2	теоретич-е			
4.1. 2	Профилактика различных заболеваний	2	практическое			
4.2	Походная медицинская аптечка					
4.2. 1	Содержание и хранение медицинской ап- течки.	2	теоретич-е			
4.2. 2	Укладка и переноска медицинской аптечки.	2	практическое			
4.3	Основные приемы оказания первой довра- чебной помощи					
4.3. 1	Первая мед помощь при ранениях.	2	теоретич-е			
4.3. 2	Первая мед помощь при укусах.	2	практическое			
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего					
4.4. 1	Переноска пострадавшего.	2	теоретич-е			

4.4. 2	Перевозка пострадавшего.	2	практическое		
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений			МБОУ СОШ № 8 им. А. Демина	Опрос, игра
5.1. 1	Гигиена в походах.	2	теоретич-е		
5.1. 2	Основные системы организма.	2	теоретич-е		
5.1. 3	Влияние физических упражнений на организм.	2	практическое		
5.1. 4	Контроль и самоконтроль при физических нагрузках.	2	практическое		
5.1. 5	Оказание первой до врачебной помощи.	2	практическое		
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках				
5.2. 1	Техника безопасности в походах. Врачебный контроль.	2	теоретич-е		
5.2. 2	Предупреждение травматизма в походах	2	практическое		
5.3	Общая физическая подготовка				
5.3. 1	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	практическое		
5.3. 2	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	2	практическое		
5.3. 3	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	2	практическое		
5.3. 4	Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	2	практическое		
5.3. 5	Упражнения в равновесии.	2	практическое		
5.3. 6	Беговые упражнения.	2	практическое		
5.3. 7	Кроссовая подготовка.	2	практическое		
5.3. 8	Ходьба и бег. Упражнения в парах.	2	практическое		
5.3. 9	Развитие общей выносливости.	2	практическое		
5.3. 10	Упражнения для развития внимания. Беговые упражнения.	2	практическое		
5.4	Специальная физическая подготовка				
5.4. 1	Значение специальных физических упражнений.	2	практическое		
5.4. 2	Бег 60-100м на результат.	2	практическое		
5.4.	Прыжки в длину с места.	2	практическое		
					зачет, соревнования

3					
5.4. 4	Прыжки в длину с разбега.	2	практическое	МБОУ У СОШ № 8 им. А. Демидова	соревнования
5.4. 5	Подтягивание в висе.	2	практическое		
5.4. 6	Метание мяча на точность.	2	практическое		
5.4. 7	Метание мяча на дальность.	2	практическое		
5.4. 8	Бег 2000м	2	практическое		
5.4. 9	Кросс 2 км.	2	практическое		
5.4. 10	Преодоление вертикальных препятствий.	2	практическое		
5.4. 11	Преодоление горизонтальных препятствий.	2	практическое		
5.4. 12	Беговые и прыжковые упражнения.	2	практическое		

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, походы т.п.) – вне сетки часов

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

1. Персональный компьютер
2. Проектор
3. Экран
4. Географическая карта Краснодарского края
5. Карты топографические учебные
6. Спортивные карты местности
7. Компасы
8. Курвиметр
9. Условные знаки карт
10. Учебные плакаты
11. Секундомер
12. Часы
13. Палатки
14. Туристские коврики
15. Рюкзаки

16. Тенты
 17. Костровое оборудование: котлы, тросик
 18. Рукавицы костровые (брезентовые)
 19. Лопата саперная в чехле
 20. Пила походная
 21. Топор в чехле
 22. Аптечка медицинская в упаковке
 23. Ремонтный набор
 24. Навигатор
 25. Рулетка 15–20 м
 26. Лента мерная
 27. Фотоаппарат
 28. Видеокамера
 29. Биноколь
 30. Термометр наружный
 31. Термометр водный
 32. Весы напольные
 33. Веревки основные
 34. Веревки вспомогательные
 35. Репшнур
 36. Карабины
 37. Страховочные системы
 38. Каски
 39. Жумары
 40. Спусковые устройства (восьмерки)
 41. Рукавицы
 42. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
 43. Мячи набивные
 44. Скакалки
 45. Канцелярские принадлежности.
 46. Маршрутные документы (маршрутные листы)
- Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**
1. Рюкзак для туристских походов.
 2. Коврик туристский.
 3. Спальный мешок.
 4. Накидка от дождя
 5. Фонарик
 6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
 7. Обувь спортивная (типа шиповки).
 8. Сапоги резиновые.
 9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
 10. Головной убор.
 11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
 12. Спортивный тренировочный костюм.

13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы.
2. Презентации.
3. Интернет сайты.

2.3. Формы аттестации.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания, умения и навыки	Форма контроля.
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	Урок-беседа
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	Урок-опрос
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением	Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных походах.
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения	Педагогическое наблюдение
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре ка-	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.

		ши и супа из концентратов	
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода	Урок - зачет
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах. Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь	Урок-зачет
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов	Конкурс по итогам однодневных походов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований. Участие в туристских соревнованиях в качестве участника	Проверка полученных знаний на тур.соревнованиях
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку	Топографические игры
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа. Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте	Урок-игра
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение. Измерение и построение азимутов	Проверка полученных знаний на тур.соревнованиях
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир». Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса	Урок-зачет
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра. Измерение расстояний на карте и на местности	Урок-зачет
2.6.	Способы ориентиро-	Способы ориентирования с помощью карты в по-	Мини -

	вания	ходе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения	соревнования
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки	Урок-опрос
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	Краеведческая викторина «Родной край»
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края	Урок-опрос
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода. Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений	Урок-беседа
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов	Конкурс экскурсоводов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки	Проверка полученных знаний на занятиях в форме игры. Устные зачёты на занятиях.
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов	Урок-опрос
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды	Урок-зачет

4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего	Урок-зачет
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	Мини-соревнования между учащимися группы
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	Урок-опрос
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц. Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%.	

2.4. Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

2.5. Методические материалы

Организация учебно-тренировочного процесса программы предусматривается в течение календарного года. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для решения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) реше-

ние комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения (кружков, секций) предусматривают приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часа из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Рекомендуемый минимальный состав группы в первый год – 12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категоричного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

2.6. Список литературы

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
 Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
 Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
 Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
 Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
 Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
 Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
 Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
 Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.

- Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
- Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
- Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
- Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
- Турист – М.:1974.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
- Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
- Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.

Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.

Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.