

Муниципальное учреждение дополнительного образования
"Районный Дом детского творчества р.п. Горный Краснопартизанского
района Саратовской области"

Принята на заседании
Педагогического совета
от «26» 08 2021г.
Протокол № 1

Утверждено
И. директор МУДО «Районный Дом
детского творчества р.п. Горный»
Н.В. Ермолаева
Приказ № 40 от «26» 08 2021г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

Возраст детей 10-15 лет
Срок реализации - 3 года

Автор-составитель: Веселовская
Людмила Николаевна педагог
дополнительного образования

р.п. Горный

2021 год

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты и методы их определения.....	6
1.4. Содержание программы	9
1.4.1. Учебный план 1 года обучения.....	10
1.4.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.....	15
1.4.3. Учебный план 2 года обучения.....	17
1.4.4. Содержание учебного плана 2 года обучения.....	21
1.4.5. Учебный план 3 года обучения.....	23
1.4.6. Содержание учебного плана 3 года обучения.....	27
1.5. Формы аттестации	28
2. Комплекс организационно-педагогических условий	29
2.1. Методическое обеспечение.....	29
2.2. Условия реализации программы.....	29
2.3. Примерный календарный учебный график.....	29
2.4. Оценочные материалы.....	30
2.5. Список литературы.....	30

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Юный турист» имеет туристско - краеведческую направленность.

Туризм является важной составляющей спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения - это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края - своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно- патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Юный турист" разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 г. №533);
- Санитарные правила 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей

и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

- Приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года).

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Образовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа разноуровневая, составлена с учетом возрастных особенностей детей 10-15 лет и рассчитана на 3 года в объеме: Базовый уровень (первый год обучения) - 144 часа, Стартовый (второй год обучения) - 216 часов, Продвинутый (третий год обучения) - 216 часов.

Программы каждого года занятий рассчитаны на теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в первый год обучения и 2 раза в неделю по 3 часа второй и третий год обучения. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод - самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: учебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии. Туристический поход - это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-

тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в Районных и областных туристических соревнованиях, слётах:

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной, деятельности, количество учебных часов не называется, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно,

исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединениях, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом

Форма организации детей на занятиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

Формы проведения занятий.

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

Режим занятий

Срок реализации программы: 3 года.

1- й год обучения - 4 часа в неделю, всего 144 часа в год.

2- й год обучения - 6 часов в неделю, всего 216 часов в год.

3- й год обучения — 6 часов в неделю, всего 216 часов в год.

Наполняемость группы 12-15 человек.

1.2. Цели и задачи программы.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддерживать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

2. Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

3. Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

1.3. Планируемые результаты

К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Юный турист» является

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы «Юный турист» является

- формирование следующих умений.
- Формирование чувства гордости за свою родину. -. Формирование бережного отношения к природе.

- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения :

Предметными результатами изучения программы «Юный турист» является

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу третьего года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Юный турист» является:

- Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Личностными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания..
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества

Метапредметными результатами изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Овладение умением продуктивно взаимодействовать
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

1.4. Содержание программы

1 год обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы первого года обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма - сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддерживать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

1.4.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	17	19	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	10	11	21	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	53	55	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		12	12	Зачет
	Итого	37	107	144	

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов	
		Теория	Практика
	Раздел 1. Туристская подготовка		
Тема	Организация работы в кружке		

1	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
Тема	Снаряжение туриста.		
2	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	установка палатки.		1
Тема	Организация туристского быта.		
3	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2
Тема	Питание в туристском походе.		
4.	Организация питания в 2-3 - дневном походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2
Тема	Туристские должности в группе.		
5.	Должности постоянные и временные.	1	
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2
Тема	Техника и тактика туристских походов.		
6.	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	

	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2
	Движение группы по пересеченной местности		2
Тема 7.	Подготовка к путешествию.		
	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1
Раздел 2. Топография и ориентирование.			
Тема 1.	Топографическая карта.		
	Понятие и значение топографии.	1	
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2
Тема 2.	Спортивная карта.		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2
Тема 3.	Компас, работа с ним.		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1
Тема 4.	Способы ориентирования.		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному		1

	маршруту.		
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2
Раздел 3. Краеведение.			
Тема	Родной край, его географическое положение.		
1.	Положение Саратовской области на географической карте.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: нанесение на контурную карту рек Саратовской области.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Саратовской области.		2
Тема	Растительный и животный мир родного края.		
2	Особенности растительного и животного мира Саратовской области	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение охраняемых животных и растений Саратовской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).		1
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой		
Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.			
Тема	Личная гигиена		
1.	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1	
Тема	Походная медицинская аптечка.		
2.	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1
Тема	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
3.	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотока.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1
Тема	Приемы транспортировки пострадавшего.		
а 4.	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков.		2

	Транспортировка пострадавшего.		
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.			
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2	
Тема 2	Общая физическая подготовка		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
Тема 3.	Контрольное тестирование.		
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1
Тема 4.	Специальная физическая подготовка.		
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
Раздел 6 Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований			
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Всего	37	107

1.4.2. Содержание программы

1 года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование», «карта» ; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Саратовской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Саратовской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

2 год обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, а также накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

Во втором учебном году идёт знакомство с правилами паркового ориентирования, даются основные понятия и отрабатываются навыки продвижения по заданному маршруту. Практические занятия и учебно - тренировочные походы выстраиваются таким образом, чтобы воспитанники могли самостоятельно выполнять работу, предложенную руководителем. Увеличивается количество часов, отведенных на физическое совершенствование. А также больше изучается и отрабатывается на практических занятиях техника прохождения различных этапов соревнований по различным видам туризма.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллектив

1.4.3. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	11	32	43	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	12	24	36	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	14	16	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	8	20	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	72	73	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		28	28	Зачет
	Итого	38	178	216	

Календарно- тематическое планирование 2 год обучения

	Содержание занятия	Количество часов	
		теория	практика
Раздел 1	Туристская подготовка	12	30
Тема 1	Организация работы в кружке		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
Тема 2	Снаряжение туриста.		
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	установка палатки.		4
	Ремонт снаряжения		4
Тема 3	Организация туристского быта.		

	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.	1	6
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		6
Тема 4.	Питание в туристском походе.		
	Организация питания в 2-3 - дневном походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		6
Тема 5.	Туристские должности в группе.		
	Должности постоянные и временные.	1	
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		6
Тема 6.	Техника и тактика туристских походов.		
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		6
Тема 7.	Подготовка к путешествию.		
	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		4
Раздел 2.	Топография и ориентирование.		

Тема 1.	Топографическая карта.		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		6
Тема 2.	Спортивная карта.		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		6
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		6
Тема 3.	Компас, работа с ним.		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		4
Тема 4.	Способы ориентирования.		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Виды соревнований по ориентированию	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		6
Раздел 3. Краеведение			
Тема 1.	Родной край, его географическое положение.		
	Положение Саратовской области на географической карте.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Саратовской области.		6
Тема 2	Растительный и животный мир родного края.		
	Особенности растительного и животного мира Саратовской области.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками) Саратовской области.		6

Раздел 4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.		
Тема 1.	Личная гигиена.		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1	
Тема 2.	Походная медицинская аптечка.		
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		4
Тема 3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
	Первая доврачебная помощь	1	
	Общее понятие травмы и виды травм	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		4
Тема 4.	Приемы транспортировки пострадавшего.		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		6
Раздел 5.	Общая и специальная физическая подготовка.		
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1	
Тема 2	Общая физическая подготовка		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		4
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		4
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		4
Тема 3.	Контрольное тестирование.		
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		4
Тема 4.	Специальная физическая подготовка.		
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	тренировочные кросс-походы на местности.		6

Раздел 6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		4
	Всего	38	178

1.4.4. Содержание программы

2 года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Саратовской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Саратовской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего. **Практика:**

Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики

прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного

3 год обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование в области туризма: максимально подготовить воспитанников к участию многодневных походах, к умению выживать в экстремальных условиях, уметь применять способы транспортировки пострадавшего, наводить различные переправы через реки, самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование. Увеличивается количество часов, отводимых на тактическое и техническое совершенствование.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Укрепить интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

1.4.5. Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	6	53	59	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	12	28	40	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	9	6	15	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	10	11	21	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	50	51	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		30	30	Зачет
	Итого	38	178	216	

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов	
		теория	практика
Раздел 1	Туристская подготовка	8	20
Тема 1	Организация работы в кружке		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	

	Составление плана работы кружка на год.	1	
Тема 2	Снаряжение туриста.		
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	Ремонт снаряжения. Ремнабор для различных походов.		4
	Ремонт снаряжения		4
Тема 3	Организация туристского быта.		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		6
	Установка и снятие бивака. Разведение костра. В усложненных условиях		6
Тема 4.	Питание в туристском походе.		
	Организация питания в многодневном походе. Логистика похода.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для многодневного похода.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		6
Тема 5.	Туристские должности в группе.		
	Должности в походе постоянные и временные.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		6
	Составление отчета о ПВД в соответствии с должностями.		4
Тема 6.	Техника и тактика туристских походов.		
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		6
	Движение группы по пересеченной местности		6

Тема	Подготовка к путешествию.		
7.	Составление маршрута для ПВД	1	
	Составление маршрута для ПВД, графика движения, поиск карт	1	
	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		4
Раздел 2.	Топография и ориентирование.		
Тема 1.	Топографическая карта.		
	Масштаб. Значение. (Линейный, числовой)	1	
	Работа с топографической картой	1	
	Тестирование на знание условных знаков топографических карт	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		6
Тема 2.	Спортивная карта.		
	Условные знаки спортивных карт.	1	
	Тестирование на знание условных знаков спортивных карт	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		6
Тема 3.	Компас, работа с ним.		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Азимутальный ход</i>	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		4
Тема 4.	Способы ориентирования.		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Ориентирование с помощью местных признаков в походе.	1	
	Участие в соревнованиях по ориентированию		6
	Шагомер		4

	Участие в соревнованиях по ориентированию		6
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		6
Раздел 3. Краеведение.			
Тема 1.	РФ		
	Изучение регионов РФ и их туристской привлекательности.	1	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Туристский маршрут за пределами родного края		4
Тема 2	Растительный и животный мир регионов РФ		
	Особенности растительного и животного мира регионов РФ (тундра, кавказ, Забайкалье, Байкал, Алтай, Камчатка)	1	
Раздел 4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.		
Тема 1.	Личная гигиена		
	Гигиена в ходе тренировки, похода	1	
Тема 2.	Походная медицинская аптечка.		
	Состав медицинской аптечки для многодневного похода (пеший, горный, водный, юг, север)	1	
	Изучение медицинских препаратов. Показания, противопоказания, способ применения	1	
Тема 3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
	Первая доврачебная помощь	1	
	Общее понятие травмы и виды травм	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		6
Тема 4.	Приемы транспортировки пострадавшего.		
	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	Изготовление носилок из подручных средств, с учетом особенностей местности		6
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.			
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.		
	Влияние физических упражнений на укрепление	1	

	здоровья, работоспособности.		
Тема 2	Общая физическая подготовка		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		4
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		4
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		4
Тема 3.	Контрольное тестирование.		
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		4
Тема 4.	Специальная физическая подготовка.		
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	тренировочные кросс-походы на местности.		6
Раздел 6 Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований			
Тема 1.	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		4
	Всего	38	106

1.4.6. Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление отчета по совершенным путешествиям, представление опыта на конкурсах и конференциях; Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню и сметы на многодневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей. Подготовка и совершение многодневного похода.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение тактики ориентирования; Виды соревнований по ориентированию; Изучение условных знаков топографических и спортивных карт;

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего. **Практика:** Составление списка медикаментов для многодневных походов (горных, пеших, водных). Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: Развитие физических качеств; ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики

прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма;

Участие в соревнованиях по туризму.

1.5. Формы аттестации

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами. В конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение.

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2020	31.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.2021	31.05.2022	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3 год	1.09.2022	31.05.2023	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

2.4. Оценочные и методические материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистики
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год - декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика).

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

- а. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М., 1986.
- б. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- с. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993/1994.
- д. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

- e. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
- f. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
- g. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
- h. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
- i. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
- j. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
- k. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- l. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
- m. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- n. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- o. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- p. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
- q. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
- r. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- s. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
- t. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- u. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- v. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- w. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
- x. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
- y. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- z. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
- aa. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- i. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- ii. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
- iii. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
- iv. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
- v. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- vi. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- vii. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- viii. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- ix. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
- x. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн. пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- xi. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- xii. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- xiii. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
- xiv. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
- xv. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС,