

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Варзи-Ягчинская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю
Директор МКОУ
Варзи-Ягчинская СОШ
А.В. Лебедев
« 09 » _____ 2022

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 13-18 лет

Составитель: Гусев Андрей Семенович
педагог дополнительного образования

с. Варзи-Ягчи, 2022 г

Пояснительная записка

Уровень программы – базовый.

Направленность (профиль) программы - туристско-краеведческая.

Данная программа актуальна тем, что помимо общей туристской подготовки, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях туристско-краеведческой деятельностью, ориентирована на участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что она предусматривает участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе, участие в конкурсах туристско-краеведческой направленности, работу с социальными сетями и специализированными сайтами для туристов, соответственно используется современное оборудование, как средство обучения.

Адресат программы – дети 13-18 лет, интересующиеся туризмом, природой и историей родного края, способные выполнять соответствующие физические нагрузки.

Объем и срок освоения программы – 72 часов (36 недель, 2 часа в неделю).

Количество учащихся в группе – 12 -18 человек.

Формы организации образовательного процесса – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий по программе: лекции, практические занятия, соревнования, походы.

Режим занятий – 1 раз в неделю, по 2 академических часа.

Виды и периодичность контроля: промежуточный и итоговый, формой аттестации является участие учащихся в туристском походе.

Цель и задачи программы

Цель программы: обучение основным туристским умениям и навыкам нахождения в естественной природной среде.

Задачи:

1. расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
2. дать основные навыки для участия в туристском походе;
3. научить соблюдать технику безопасности и личную гигиену в походе, ориентироваться на местности;
4. научить оказывать первую помощь;
5. научить ориентироваться в информационном пространстве и работать в команде;
6. развить критическое мышление через организацию познавательной и творческой деятельности.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	30	11	19	собеседование
1.1	Туристские путешествия, история развития	1	1	-	
1.2	Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе	3	1	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление	2	1	1	
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	
1.11	Туристские слеты и соревнования	10	1	9	
2.	Топография и ориентирование	8	6	2	Практикум тест
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	
2.2	Ориентирование по горизонту, азимут	1	1		
2.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1	

2.4	Измерение расстояний	2	1	1	
2.5	Способы ориентирования	1	1	-	
2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	1	-	
3.	Краеведение	10	6	4	Презентация тест
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	2	1	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.4	Республиканские и всероссийские конкурсы туристско-краеведческой направленности	3	2	1	
4.	Основы гигиены и первая помощь	4	2	2	Тест
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-	
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	1		1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1	
5.	Туризм в сети Интернет	5	3	2	собеседовани е
5.1	Блоггерство в туризме и краеведении	2	1	1	
5.2	Ресурсы сети для организации путешествий	3	2	1	
6.	Поход, слет, соревнования	15	-	15	поход
	ИТОГО за период обучения	72	28	44	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

1.2. Общественно-полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе

Понятия «общественно-полезная», «исследовательская» и «социально- значимая» работа.

Основы исследовательской деятельности. Конкурсы туристско-краеведческой направленности.

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Знакомство с работой музеев, архивов, библиотек.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Планирование общественно полезной, исследовательской и социально значимой работы в походе в соответствии с особенностями маршрута и интересами участников похода.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилом при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.7. Туристские должности в группе

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

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

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

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

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

Практические занятия

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия

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

1.10. Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.
Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.11. Туристские слеты и соревнования

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты-Масштабы спортивной карты.

Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу-горизонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов,

знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

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

Практические занятия

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

2.3 Компас, работа с компасом

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

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

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

Практические занятия

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

2.4 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

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

Практические занятия

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

2.5 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

3. Краеведение

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

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

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

3.4. Республиканские и всероссийские конкурсы ТКН

Теория. Конкурсы туристско-краеведческой направленности. Критерии конкурса. Программы для видеоконференций.

Практические занятия

Изучение положений конкурсов. Написание исследовательской или проектной работы. Создание презентации, составление доклада к защите работы, подготовка к выступлению. Работа в режиме он-лайн конференции. Работа с программами для видеоконференций.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

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

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

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

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

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Туризм в сети Интернет

5.1 Блоггерство в туризме и краеведении

Теория. Блоггерство. Социальные сети, как площадка для тжд. Содержание работы блогера тжн. Контент.

Практические занятия

Знакомство с известными блогами тжн. Создание контента для блога: написание текста, создание иллюстративного материала.

5.2 Ресурсы сети для организации путешествий

Теория. Сайты для путешественников. Организация маршрута. Подбор билетов, жилья, мест общепита и досуга через различные сайты.

Практические занятия

Работа с сайтами

6. Поход, слет, соревнования

Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся приобретут:

Предметные результаты:

- умение подготовиться и сходить в поход, принять участие в туристских соревнованиях;

- умение ориентироваться на местности, оказать первую доврачебную помощь;

Метапредметные результаты:

- умение ориентироваться в информационном пространстве, работать в команде;

- навыки работы с картами и схемами;

- умение создавать контент для блога: написание текста, создание иллюстративного материала;

- умение написать исследовательскую или проектную работу, создавать презентации, выступать, работать с программами для видеоконференций.

Личностные результаты:

- развитие критического мышления;

- развитие творческой инициативы, самостоятельности, способности выдерживать нагрузки.

В конце учебного года обучающиеся должны совершить туристский поход.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения
			I-ый год обучения
Первое полугодие	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Ноябрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
	Декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	У
Второе полугодие	Январь	17	П
		18	У
		19	У
		20	У
	Февраль	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У

	Апрель	27	У
		28	У
		29	У
		30	У
		31	У
	Май	32	У
		33	У
		34	У
		35	У
			36
	Всего учебных недель		36
	Всего часов по программе		72

Условные обозначения: **У** – учебная неделя, **П** – праздничная неделя, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация,

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий:

- учебный кабинет;
- спортивный зал;
- учебный природный полигон с пересеченным характером местности;
- учебный природный полигон с наличием спортивной карты местности;

Объединение дополнительного образования должно быть обеспечено необходимым снаряжением и оборудованием:

Перечень группового оборудования и снаряжения (на объединение):

№	наименование	количество
1.	Палатка с тентом	4
2.	Тент кухонный	1
3.	Котлы (комплект)	1
4.	Таганок	1
5.	Топор	2
6.	Пила	1
7.	Медаптечка	1
8.	Ремнабор	1
9.	Веревка основная 20 м.	4
10.	Веревка основная 30 м	4
11.	Веревка основная 40 м.	3
12.	Веревка основная 60 м	2
13.	Локальная петля	10
14.	Карабин	30
15.	Полиспаст	1
16.	Носилки	1
17.	Волокуши	1
18.	Слайдопроектор	1
19.	Контрольные пункты, компостеры	20

Перечень личного оборудования и снаряжения (на 1 учащегося):

№№	наименование	количество
1.	Рюкзак с вкладышем	1
2.	Спальник	1
3.	Коврик туристский	1
4.	КЛМН	1
5.	Компас	1
6.	Страховочная система	1
7.	Репшнур	2
8.	Ус самостраховки	2
9.	Карабин	4
10.	Спусковое устройство	1
11.	Жумар	1
12.	Каска	1
13.	Рукавицы брезентовые	1
14.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	1
15.	Бахилы	1
16.	Маска ветрозащитная	1
17.	Планшет для карты	1

Кадровое обеспечение

Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам

Руководителем детского объединения, реализующим программу, может быть педагог дополнительного образования, прошедший инструктаж по обеспечению безопасности жизнедеятельности и обучение по дополнительным общеобразовательным программам.

Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя: тесты, критерии оценки результатов деятельности обучающихся. Педагог подбирает их самостоятельно, формируя свой методический кейс.

1. Критерии оценивания при собеседовании, тестах:

Отлично: 95% - 100% правильных ответов, глубокие познания в освоенном материале.

Хорошо: 75% - 94% правильных ответов, материал освоен полностью, без существенных ошибок.

Удовлетворительно: 51% - 74% правильных ответов, материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.

2. Оценка защиты проекта/кейса. Критерии оценки проектов, устройств, видео

По каждому пункту оценивается уровень компетенций

Низкий уровень (1 балл)

Средний уровень (2-3 балла)

Высокий уровень (4 балла)

№ п/п	Критерий	Значение
-------	----------	----------

1.	Оригинальность и качество решения	Проект уникален и продемонстрировал творческое мышление участников. Глубина изучения темы, последовательность, логичность изложения. Научность. Собственный вклад в проект Свободное владение темой
2.	Зрелищность, эстетичность	Продуманный, современный дизайн. Отсутствие грамматических, орфографических ошибок. Сочетание цветов. Читаемость. Умело подобранный шрифт, фон.
3.	Сложность	Трудоемкость, многообразие используемых функций
4.	Навыки общения и аргументации	Участник смог ответить на все вопросы

3. Форма промежуточной и итоговой аттестации – практическое участие обучающихся в туристских походах. Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности обучающегося по выполнению своих туристских обязанностей в туристском походе.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков (оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	балл
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение применять полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике	3
2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Недостаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя.	4
		Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации	4
		Низкий уровень. Необходим	

		постоянный контроль	3
--	--	---------------------	---

19-20 баллов – высокий уровень

16-18 баллов – средний уровень

14-16 баллов – низкий уровень

Методические материалы

Отличительной особенностью данной программы является ориентация на компетентный подход, позволяющий обучающимся развивать и наращивать предметные и межпредметные компетенции, необходимые для решения задач в туристско-краеведческой направленности.

Программой предусматриваются следующий методический инструментарий:

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная (самостоятельная).

Формы занятий:

- практическое занятие;
- беседа, лекция.

Используемые методы в рамках занятий: кейс-метод, проектный метод, проблемное обучение, ТРИЗ-метод.

Виды учебной деятельности в рамках занятий:

- поиск и анализ информации;
- анализ и решение проблемных ситуаций;
- просмотр презентаций и видеороликов;
- участие в соревнованиях, походе;
- публичное выступление и защита.

В процессе выполнения самостоятельной работы можно выделить следующие уровни:

- познавательная деятельность обучающегося проявляется в узнавании, осмыслении, запоминании. Цель такого рода работ - закрепление знаний, формирование умений, навыков.
- реконструктивные самостоятельные работы. В ходе таких работ происходит перестройка решений, составление плана, тезисов, аннотирование.
- творческая самостоятельная работа требует анализа проблемной ситуации, получения новой информации. Обучаемый самостоятельно производит выбор средств и методов решения.

Рабочая программа воспитания детского объединения

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушения и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание
8. Самоопределение и профессиональная ориентация

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой

формы поведения;

- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- профессиональное самоопределение

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.
- участие в общешкольных мероприятиях.

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь ноябрь январь май
2	Родительское собрание	сентябрь
3	Тематическое занятие к Дню Пожилых: беседа (история, особенности праздника).	октябрь
4	Тематическое занятие, посвященное Дню государственности Удмуртии: беседа (история, особенности праздника) .	ноябрь
5	Участие в мероприятии, посвященном дню народного единства «Когда мы едины – мы непобедимы»	ноябрь
6	Участие в конкурсной программе, посвященной Дню защитника Отечества	февраль
7	Участие в районных соревнованиях «Школа безопасности»	февраль
8	Участие в месячнике пожарной безопасности (беседы, инструктажи, тренировочные эвакуации по пожарной безопасности, изготовление поделок)	апрель-май
9	Участие во Всероссийских акциях, посвященных к Дню Победы	май
10	Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний период, пожарной, дорожной безопасности, антитеррору, выполнение санитарно-эпидемиологических правил. Профилактика употребления ПАВ.	май
11	Участие в экологическом месячнике	апрель

Контрольно-измерительные материалы

Туристическая деятельность.

1. Напишите примеры личного снаряжения

Ответ: Спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас

2. Напишите примеры общего снаряжения

Ответ: Трехместная палатка, байдарка, тент, канат, пила

3. Без какого снаряжения невозможно занятия альпинизмом?

Ответ без страховочного снаряжения, в которое входит: обвязка, карабины, трос, зажимы.

4. Какие обязанности кострового в туристской группе?

Ответ: обязанности кострового искать подходящие место для костра, выбор типа костра, правильная растопка костра, соблюдение всех правил пожарной безопасности, следить за костром

5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?

Ответ: Крупы, консервы, сублиматы.

6. Какой параметр самый главный при продуктов питания?

Ответ: Срок годности продукта питания. Свежесть продукта питания.

7. Что нужно сделать при установки палатки?

Ответ: Перед установки палатки, нужно выбрать безопасное место, которое находится вдали от ЛЭП, проезжей части, неустойчивых деревьев. Выбирать следует горизонтальное.

8. Написать 2 способа добычи огня:

Ответ: С помощью увеличительного стекла, С помощью трения.

Основы безопасности жизнедеятельности:

1. В доме отключили свет. Чем наименее безопасно воспользоваться для освещения.

- А) Фонариком
- Б) Свечой
- В) Зажигалкой
- Г) Спичками

2. Если остановился лифт, что надо делать?

- А) Кричать и плакать.
- Б) Громко звать на помощь.
- В) Нажать на кнопку связи с диспетчером

Г) Позвонить в службу спасения

3. В квартире начался пожар, что нужно сделать?

- А) быстро выйти на улицу и вызвать спасателей.
- Б) постараться потушить пожар самостоятельно.
- В) Открыть все окна в квартире
- Г) все способы правильны.

4. Что необходимо сделать при легком обморожении?

- А) приложить подорожник
- Б) поместить пострадавшего в теплое место и растереть обмороженную часть тела
- В) полить обмороженный участок тела горячей водой
- Г) намазать согревающий мазью

5. Как оказать первую помощь, при попадании инородного тела в дыхательные пути?

- А) Прополоскать горло
- Б) Дать пострадавшему попить
- В) Положить пострадавшего в постель
- Г) Начать глубоко дышать, что бы инородное тело выскочило.

6. Как правильно наложить жгут.

- А) жгут накладывать выше раны
- Б) жгут накладывать ниже раны
- Г) жгут накладывать на рану
- Д) жгут накладывать с обеих сторон

7. Что значит соблюдать «режим дня»?

- А) Ложиться спать и вставать в одно и то же время
- Б) Выполнять распорядок дня, который мы совершаем в течении дня.
- В) делать утреннюю зарядку
- Г) Питаться строго по времени

Ориентирование

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

- А) Карта
- Б) Компас
- В) Часы

На какой стороне горизонта встаёт Солнце?

- А) на юг
- Б) на запад
- В) на север
- Г) на восток

Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

- А) главные
- Б) основные
- В) промежуточные
- Г) важные

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

- А) Магнитный компас
 - Б) Гидрокомпас
 - В) Гирокомпас
 - Г) Электронный компас
- Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?
- А) Треугольник
 - Б) Кружок
 - В) Кружок в кружочке
 - Г) Треугольник в кружочке
- Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?
- А) север
 - Б) юг
 - В) запад
 - Г) восток
- Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?
- А) север
 - Б) юг
 - В) запад
 - Г) восток

Ориентирование

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

- А) Карта
- Б) Компас
- В) Часы

На какой стороне горизонта встаёт Солнце?

- А) на юг
- Б) на запад
- В) на север
- Г) на восток

Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

- А) главные
- Б) основные
- В) промежуточные
- Г) важные

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

- А) Магнитный компас
- Б) Гидрокомпас
- В) Гирокомпас
- Г) Электронный компас

Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- А) Треугольник
- Б) Кружок
- В) Кружок в кружочке
- Г) Треугольник в кружочке

Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?

- А) север
- Б) юг
- В) запад
- Г) восток

Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?

- А) север
- Б) юг

- В) запад
- Г) восток

Краеведение

Как назывался в старину наш город?

- А) Козлов
- Б) Ишаков
- В) Дятловск

Кем был Иван Владимирович Мичурин,

- А) Пекарь
- Б) Библиотекарь
- В) Селекционер

Какие животные не водятся у нас в области?

- А) Лоси
- В) Кабаны
- Г) Тигры

Какое из растений ядовито?

- А) Одуванчик
- Б) Подорожник
- Г) Белена

Тамбовская область была образована в:

- А) 1636 году
- Б) 1917 году
- В) 1945 году
- Г) 1937 году

Охраняемые животные Тамбовской области, занесенные в Красную книгу:

- А) Дрофа, выхухоль, гигантская вечерница
- Б) Выхухоль, заяц-беляк, лисица
- В) Заяц-русак, белка, ондатра
- Г) Ондатра, волк, лесная куница

Крупные реки Тамбовской области:

- А) Кариан, Волга, Дон
- Б) Ока, Матыра, Цна
- В) Цна, Ворона, Воронеж
- Г) Лесной Воронеж, Польной Воронеж, Иловай

Город-наукоград:

- А) Тамбов
- Б) Кирсанов
- В) Мичуринск
- Г) Рассказово

Первая медицинская помощь

Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

- 1) Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность
- 2) Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
- 3) Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт

К закрытым повреждениям относятся ...

- А) **вывих**
- Б) порез
- В) заноза
- Г) царапина

Какого вида кровотечения не бывает?

А) Спокойного

Б) Капиллярного

В) Венозного

Г) Артериального

При укусе (присасывании) клеща необходимо:

а) обильно смазать насекомое жиром или маслом;

б) вырезать клеща острым предметом;

в) прижечь место укуса огнём зажигалки;

г) вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укуса йодом

Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;

б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;

в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;

г) отбросить провод сухой палкой.

При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

а) дать обильное питьё;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) перенести его в прохладное место.

Что следует сделать при укусе змеи?

А) Прижечь рану

Б) Вызвать скорую помощь

В) добежать самому до скорой помощи

Список литературы

1. *Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. *Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Про-физдат, 1985.
3. *Амундсен Р.* Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсев-морпути, 1937.
4. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. *Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1956.
7. *Баленко С.В.* Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
8. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
9. *Березина Н., Лисе О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
10. *Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
11. *Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
14. *Воловик В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
16. *Выживание в экстремальных условиях.* - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. *Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев.* - Минск, 000 «Лазу-рак», 1996.
18. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
19. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
21. *Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
22. *Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
23. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
24. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
25. *Казанцев А.Л.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. *Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
27. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
28. *Константинов К.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
29. *Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
30. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
31. *Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
32. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
33. *Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
34. *Кошельков С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
35. *Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
36. *Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
37. *Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
38. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники № 1, 2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
39. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
40. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожakov. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

41. *Лондон Д.* Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
42. *Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
43. *Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
45. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
46. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
47. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программа обучения жизненным
48. навыкам в системе дополнительного образования. - М.; МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.
49. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
50. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
51. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
52. *Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
53. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
54. Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991.
55. Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
56. *Пармузин Ю.Л.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
57. *Попчиковский В.К).* Организация и проведение туристских походов. -М.гПрофиздат, 1987.
58. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
59. *Ропьштин Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
60. *Рыж.авский Г.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
61. Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
62. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
63. Справочник путешественника и краеведа /Под. ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
64. *Столярен ко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
65. *Стрижев ЮА.* Тг/ристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
66. Туристская игротека. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮ-ТиК, 2001,2003.
67. Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.; Советский спорт, 2005.
68. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
69. *Тыкул В.И.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
70. *Усыскин Г.С.* В классе, в парке, в лесу. ~ М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
71. *Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
72. *Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
73. *Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
74. *Шибеев Л.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
75. *Шибеев А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
76. *Шибеев А.В.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
77. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
78. *Штюрмер Ю.Л.* Общественно полезная работа самодельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

79. *Штюрмер ЮЛ.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
80. *Штюрмер ЮЛ.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
81. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

