

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Туринского городского округа»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр
дополнительного образования «Спектр»
Туринского городского округа

Принята на заседании
методического совета
протокол № 3
от «14» сентября 2023 г.

Утверждено
И.о. директора МАОУ ДО ЦДО «Спектр»
Ю.Н. Котосина
«15» сентября 2023 г.
Приказ от 15 сентября 2023г. № 203-0



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы – 4 года

Составитель:
Павлов Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Туринск, 2023

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **туристско-краеведческой направленности «Юный турист»** (далее Программа) составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (далее - Закон об образовании);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитано-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «Спектр» (далее - МАОУ ДО ЦДО «Спектр») и иными локальными актами Учреждения.

Актуальность программы. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы,

стараятся вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды – одна из наиболее уязвимых категорий детей. Обеспечение реализации их прав на образование является одной из важнейших задач дополнительного образования. Его роль заключается в продуктивном пути социализации такой категории детей в обществе. В этом случае дополнительное образование решает задачи не только развития личности детей, но и их реабилитации, способствует социализации, повышению их социального статуса в обществе, способствует активному участию в общественной и трудовой деятельности. Она позволяет осуществить социальный заказ обучающихся и родителей, активизировать познавательную деятельность обучающихся, реализовать их интерес к выбранному направлению.

Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительная особенность адаптированной программы от основной общеразвивающей программы «Юный турист» заключается в том, что сложность учебного материала для детей с ОВЗ и детей-инвалидов уменьшена и облегчена. Программа построена так, что дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Программа предполагает тесную связь с родителями воспитанников.

Адресат программы: дети с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 10-15 лет. Набор в группы производится без специального отбора, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

При разработке программы учтены особенности детей данной категории:

- недоразвитие познавательных процессов (меньше испытывают потребность в познании, имеют неполное, иногда искаженное представление об окружающей действительности, новый материал усваивается только после многочисленных повторений);

- замедленный темп и узость объема восприятия материала (с трудом выделяют главное, не понимают внутренних связей между частями, выхватывают отдельные части в обозреваемом объекте);
- неразвитость и некритичность мышления (невозможность самостоятельно оценить свою работу, отсутствует возможность переноса усвоенного способа действия в новые условия);
- недостаточный уровень памяти и воображения;
- трудности с вниманием (малая устойчивостью, трудности распределения, замедленная переключаемость, частая смена объектов внимания)
- недоразвитость эмоционально-волевой сферы (неустойчивость эмоций: повышенная возбудимость и склонность к апатии, инертность и недостаточная переключаемость, слабость волевой сферы, большая внушаемость, подражательность, импульсивность, отсутствие самостоятельности, целеустремленности, инициативности);
- трудности при планировании и неустойчивость мотивации к деятельности (в ходе работы часто уходят от правильно начатого выполнения действий, не критичны к результатам деятельности);
- интересы, потребности и мотивы поведения примитивны;
- общая активность снижена;
- затруднено формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми;
- отсутствует гибкость, поведение стереотипное, шаблонное;
- развитие способностей и компенсирующих возможностей ограничено;
- с трудом формируются абстрактные понятия добра и зла, чувство долга, способность к самоконтролю и прогнозированию последствий своих поступков.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 4 года обучения, объемом 576 учебных часов.

- 1 год обучения – 144 учебных часа,
- 2 год обучения – 144 учебных часа,
- 3 год обучения – 144 учебных часа,
- 4 год обучения – 144 учебных часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Продолжительность одного учебного часа составляет 40 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

- 1 год обучения – 2 раз в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.
- 2 год обучения – 2 раз в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.
- 3 год обучения – 2 раз в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.
- 4 год обучения – 2 раз в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.

Уровни программы.

«Стартовый уровень» – 1 год обучения. Предполагает систематизацию элементарных знаний и умений обучающихся, необходимых для совершения туристско-краеведческих мероприятий. Развитие стремления вести здоровый образ жизни, через систематические тренировки организма на свежем воздухе, через спортивные подвижные игры. Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления поставленных целей.

«Базовый уровень» – 2, 3 и 4 годы обучения. Предполагает продолжить привитие туристических приемов и навыков через приобщение к исследовательской работе. Продолжить формирование заинтересованного, осознанного отношения к укреплению и коррекции своего здоровья. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях. Обучение детей умениям творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Форма обучения очная. Предполагает фронтальную, индивидуальную, индивидуально-групповую и групповую форму организации обучения.

Форма проведения занятий - беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, соревнования, военно-спортивные походы, игры, туристические слеты.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: устный опрос, практическое задание, тестирование, поход, туристический слет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – развитие и самореализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, формирование всесторонне развитой личности, позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширение знаний обучающихся по географии, истории, биологии, ОБЖ, и физической культуре;
- формирование умений и навыков при работе с картой, компасом;
- формирование специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- создание условий для формирования умений выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

- умение вести себя в коллективе, выработка коммуникативных навыков в случае необходимости;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- формирование гуманного отношения к окружающему миру;
- воспитание любви к родному краю.

Развивающие:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений и мелкой моторики) в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие психических процессов (мышление, внимание, речь, воображение, память).

1.3. Содержание программы

Учебный план «Стартовый уровень» - 1 года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Тестирование |
| 2 | Организация и подготовка похода | 6 | 4 | 2 | Наблюдение, устный опрос |
| 3 | Туристское снаряжение | 14 | 8 | 6 | Наблюдение, практическое задание |
| 4 | Гигиена туриста | 14 | 12 | 2 | Наблюдение, тестирование |
| 5 | Туристский бивак | 36 | 10 | 26 | Устный опрос, наблюдение, практическое задание |
| 6 | План и карта | 10 | 4 | 6 | Устный опрос, практическое задание |
| 7 | Определение расстояний простейшими способами | 8 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое задание |
| 8 | Физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Игры, соревнование |
| 9 | Краеведение | 10 | 8 | 2 | |
| 10 | Оформление документации соревнования и похода | 10 | 4 | 6 | Анкетирование, устный опрос |
| 11 | Итоговое занятие | 4 | 0 | 4 | Поход |
| Итого: | | 144 | 58 | 86 | |

Содержание учебного плана

«Стартовый уровень» 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами объединения. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ.

2. Организация и подготовка похода.

Теория: Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки «Альпеншток», его конструкция, изготовление, правила использования.) Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Практика: Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением.

3. Гигиена туриста.

Теория: Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине.

Практика: Сбор походной аптечки. Тестирование.

4. Туристский бивак.

Теория: Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки.

Практика: Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения.

6. План и карта.

Теория: Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

Практика: Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах. Чтение карт.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Теория: Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота

телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.

Практика: Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

8. Физическая подготовка.

Теория: Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Практика: Игры на местности по карте спортивного ориентирования. Соревнования.

9. Краеведение.

Теория: История Туринского района. Город Туринска и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Туринска и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Туринского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества.

Практика: Работы с картами атласа Свердловской области. Викторина. Ведение полевого дневника.

10. Оформление документации соревнования и похода.

Теория: Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья.

Практика: Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

11. Итоговое занятие. Поход.

Учебный план «Базовый уровень» 2 года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---------------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Тестирование |
| 2 | Организация и подготовка похода | 6 | 4 | 2 | Наблюдение, устный опрос |
| 3 | Туристское снаряжение | 14 | 8 | 6 | Наблюдение, практическое задание |
| 4 | Гигиена туриста | 14 | 10 | 4 | Наблюдение, тестирование |
| 5 | Туристский бивак | 36 | 8 | 28 | Устный опрос, наблюдение, практическое задание |
| 6 | План и карта | 8 | 4 | 4 | Устный опрос, практическое задание |
| 7 | Определение расстояний простейшими способами | 8 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое задание |
| 8 | Краеведение | 16 | 10 | 6 | Анкетирование, устный опрос |
| 9 | Физическая подготовка | 28 | 2 | 26 | Игры, соревнование |
| 10 | Оформление документации соревнования и похода | 8 | 4 | 4 | Анкетирование, устный опрос |
| 11 | Итоговое занятие | 4 | 0 | 4 | Поход |
| Итого: | | 144 | 56 | 88 | |

Учебный план «Базовый уровень» 3 года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Тестирование |
| 2 | Организация и подготовка похода | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, устный опрос |
| 3 | Туристское снаряжение | 14 | 6 | 8 | Наблюдение, практическое задание |
| 4 | Гигиена туриста | 14 | 8 | 6 | Наблюдение, тестирование |
| 5 | Туристский бивак | 34 | 6 | 28 | Устный опрос, наблюдение, практическое задание |
| 6 | План и карта | 8 | 2 | 6 | Устный опрос, практическое задание |
| 7 | Определение расстояний простейшими способами | 8 | 2 | 6 | Наблюдение, практическое задание |
| 8 | Краеведение | 20 | 8 | 12 | Анкетирование, устный опрос |
| 9 | Физическая подготовка | 28 | 2 | 26 | Игры, соревнование |
| 10 | Оформление документации соревнования и похода | 6 | 2 | 4 | Анкетирование, устный опрос |

| | | | | | |
|---------------|------------------|-----|----|-----|-------|
| 11 | Итоговое занятие | 4 | 0 | 4 | Поход |
| Итого: | | 144 | 40 | 104 | |

Учебный план «Базовый уровень» 4 года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---------------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Тестирование |
| 2 | Организация и подготовка похода | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, устный опрос |
| 3 | Туристское снаряжение | 14 | 4 | 10 | Наблюдение, практическое задание |
| 4 | Гигиена туриста | 12 | 6 | 6 | Наблюдение, тестирование |
| 5 | Туристский бивак | 36 | 6 | 30 | Устный опрос, наблюдение, практическое задание |
| 6 | План и карта | 8 | 2 | 6 | Устный опрос, практическое задание |
| 7 | Определение расстояний простейшими способами | 8 | 2 | 6 | Наблюдение, практическое задание |
| 8 | Краеведение | 20 | 8 | 12 | Анкетирование, устный опрос |
| 9 | Физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Игры, соревнование |
| 10 | Оформление документации соревнования и похода | 6 | 2 | 4 | Анкетирование, устный опрос |
| 11 | Итоговое занятие | 8 | 0 | 8 | Многодневный поход |
| Итого: | | 144 | 36 | 108 | |

Содержание программы «Базовый уровень»

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами объединения. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ.

2. Организация и подготовка похода.

Теория: Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного

количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практика: Укладка рюкзака, составление списка снаряжения, распределение ответственных, составление меню, распределение обязанностей.

3. Туристское снаряжение.

Теория: Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и

вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика: подготовка снаряжения, практические занятия со снаряжением. Тестирование, устный опрос.

4. Гигиена туриста.

Теория: Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Практика: Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Оформление альбома «Туристу на заметку» (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).

5. Туристский бивак.

Теория: Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как

ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой.

Практика: Отработка правил соревнований по навыкам походного туристского быта, тестирование, устный опрос.

6. План и карта.

Теория: Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Практика: Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Произведение расчетов, преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Теория: Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без

компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Краеведение.

Теория: История Туринского района. Город Туринска и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Туринска и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Туринского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества.

Практика: Работы с картами атласа Свердловской области. Викторина. Ведение полевого дневника.

9. Физическая подготовка.

Теория: Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Практика: Игры на местности, соревнования, велопоход.

10. Оформление документации соревнования и похода.

Теория: Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья.

Практика: Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

11. Итоговое занятие. Многодневный поход.

2.4. Планируемые результаты

«Стартовый уровень» 1 год обучения

Личностные:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.

Предметные:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки;
- знать и понимать «Кодекс туриста»;
- знать и различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение, физические упражнения, турист, туристическая группа;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека и уметь определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.
- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- знать историю возникновения физической культуры и туризма;
- знать правила ведения ЗОЖ;
- подбирать одежду и инвентарь для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

Метапредметные:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом и сверстниками;
- следовать на занятиях инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий, вносить коррективы в свою работу и правильно оценивать выполненные задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- владеть первоначальными туристическими умениями и навыками;
- уметь работать индивидуально и в группе;
- бережно относиться к природе и защищать природу.

«Базовый уровень» 2, 3 и 4 год обучения.

Личностные:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе;
- сформированность интереса к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- сформированность первоначальных туристических умений и навыков.

Метапредметные:

- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы педагогом;
- умение следовать на занятиях инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий, вносить коррективы в свою работу и правильно оценивать выполненные задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- владеть первоначальными туристическими умениями и навыками;
- уметь работать индивидуально и в группе;
- бережно относиться к природе и защищать природу.

Предметные:

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год «Стартовый» | 15 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год «Базовый» | 15 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год «Базовый» | 15 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год «Базовый» | 15 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| Каникулы с 31 декабря по 08 января | | | | | | |

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение.

Учебный кабинет на 15 обучающихся (столы, стулья по количеству детей и для педагога), доска, шкафы, компьютер (ноутбук), телевизор, магнитофон, проектор, фотоаппарат, видеокамера.

Помещение для хранения велосипедов, запасных частей, инструмента и туристского, спортивного и экспедиционного снаряжения.

Общетуристское снаряжение и оснащение:

- Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и колышками - 4 шт.
- Рюкзаки туристские -15 шт.
- Велорюкзаки - 15 шт.
- Система электронной отметки (компостеры, электронные станции, чипы).
- Сумки специальные велосипедные - 15 шт.
- Лыжный инвентарь (лыжи, планшеты, ботинки, лыжные палки).
- Спальные мешки - 10 шт.
- Коврики туристские - 10 шт.
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки).
- Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
- Медицинская аптечка – 1 шт.
- Компасы жидкостные -5 шт.
- Секундомер электронный - 1 шт.
- Велосипеды -10 шт.

- Насосы велосипедные - 10 шт.
- Специальные приспособления для ремонта велосипеда (съемники разные, струбцины, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте.
- Комплекты запасных частей для велосипедов - в ассортименте (камеры и покрышки - по количеству велосипедов).

Кадровое обеспечение.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими 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.

Методическое обеспечение.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- Библиотека туристско-краеведческого содержания.
- Карты и атласы района, области, прилегающих регионов, России, карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива, карты оздоровительных лагерей.
- Комплекты спортивных карт.
- Наглядные пособия туристического содержания, схемы и таблицы для учебных занятий.
- Планы-конспекты занятий.
- Методические сборники и литература по данному направлению.
- Нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования).
- Тестовые задания и упражнения по всем разделам программы.
- Раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).
- Канцелярские товары и принадлежности - в ассортименте.
- Выход в интернет.

Методы обучения, используемые в ходе реализации программы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- Наглядный (демонстрация, показ педагогом, наблюдение, работа по образцу, по схеме);
- Практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам, отработка, защита проектов, викторины, игры, походы).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный – подростки воспринимают и усваивают готовую информацию;
- Репродуктивный – подростки воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- Частично-поисковый – участие подростков в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- Исследовательский – самостоятельная творческая работа;
- Практический – отработка полученных знаний, применение на практике.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- Фронтальный – одновременная работа со всеми;
- Индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- Групповой – организация работы в группах;
- Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение викторин, спортивных эстафет по охране природы.
4. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Формы занятий.

Традиционные:

- **Лекции** – изложение педагогом предметной информации;
- **Дискуссии** – постановка спорных вопросов, отработка умения отстаивать и аргументировать свою точку зрения;
- **Экскурсии** – поездки с ознакомительными и информационными задачами;
- **Походы** – отработка полученных знаний в реальных условиях;
- **Обучающие игры** – моделирование различных жизненных обстоятельств с обучающей целью.

Нетрадиционные:

- **Презентация** – публичное представление определенной темы;
- **Защита проекта** – обоснование и представление проделанной работы;
- **Круглый стол** – неформальное обсуждение выбранной тематики;
- **Мозговая атака** – решение нестандартных задач в коллективе.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание

физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения дети смогут осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

В ходе реализации образовательной программы «Юный турист», применяются следующие **формы контроля**:

| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|--|--|---|
| Начальный или вводный контроль | | |
| В начале учебного года | Определение развития детей, их творческих способностей | Беседа, опрос, тестирование, анкетирование |
| Текущий контроль | | |
| В течение всего учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных способов и средств обучения. | Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа. |
| Промежуточный или рубежный контроль | | |
| По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия. | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения. | Тестирование, анкетирование, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, защита проекта, соревнование, зачет, экзамен. |
| В конце учебного года или курса обучения | | |
| В конце учебного года или курса обучения | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | Тестирование, анкетирование, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, защита проекта, соревнование, зачет, экзамен, открытое занятие, творческая работа. |

Форма контроля уровня учебных достижений.

В начале и в конце года обучающиеся выполняют тесты, отвечают на вопросы по билетам. На основе этих результатов составляется диагностическая карта на каждого обучающегося, из нее видно продвижение каждого ребенка и результаты объединения в целом.

Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы:

| Критерии | Показатели | Уровень | Методы диагностики |
|--------------------------|--|---|---|
| Теоретическая подготовка | 1. Освоенность образовательной программы | <p>Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой)</p> <p>Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)</p> <p>Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)</p> | Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа |
| | 2. Владение специальной терминологией | <p>Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)</p> <p>Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)</p> <p>Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</p> | |
| Практическая подготовка | 1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой | <p>Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)</p> <p>Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)</p> <p>Высокий уровень (учащийся освоил практически все умения и навыки, предусмотренными программой)</p> | Самостоятельная работа |
| | 2. Умение пользоваться источниками информации | <p>Ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)</p> <p>Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)</p> | |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------------------------|
| | | Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений) | |
| Креативность | Уровень развития творческих способностей | Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания) Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца) Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества) | Творческая работа, тестирование |

2.4. Список литературы

Литература для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
6. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
7. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, Техноплюс, 1996.
8. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Первалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
9. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
10. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.
11. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
12. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.

15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
18. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: ФиС, 1998.
19. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. - М.: Образование, 1997.
20. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

Литература для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2008.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2000.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2000.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 2006.
7. Интернет- ресурсы.