

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

Принята на заседании
методического совета
протокол № 2
от «09» сентября 2025г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ЦДО «Спектр»
_____ Е.В. Белоусова
Приказ от «09» сентября 2025г. № 105-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»

Возраст обучающихся 10-15 лет
Срок реализации программы – 2 года

Составитель:
Заварина Ольга Владимировна,
методист

г. Туринск

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет **туристско-краеведческую направленность** и составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности.

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегией развития молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от

19.12.2019 №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

– Приказом Министерства труда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Законом Свердловской области от 15.07.2013 № 78-ОЗ (ред. от 22.11.2022) «Об образовании в Свердловской области» (принят Законодательным Собранием Свердловской области 09.07.2013);

– Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области», утвержденные приказом ГАНУО СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 № 582-д;

– Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «Спектр» и иными локальными актами Учреждения.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста, формирования их личности. Интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор воспитанников. С помощью туристско-краеведческой деятельности

происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности обучающегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении обучающегося в окружающую его жизнь.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, их родителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогики сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического объединения.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: педагоги, обучающиеся, родители, что содействует усилению воспитательного воздействия на обучающихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Образовательная программа по туризму и краеведению имеет комплексный подход к воспитанию и обучению обучающихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

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 самодетельности - 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, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Данная программа разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в сохранении туристических ценностей родного края.

Новизна программы. Программа отличается интеграцией экологического компонента, направленностью на сохранение природы и бережное отношение к окружающей среде. Особое внимание уделено элементам спортивного и активного отдыха, позволяющим развивать физическую выносливость, координацию движений и лидерские качества у детей и подростков.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

В настоящее время всё больше внимания уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Отличительной особенностью программы также является то, что в программу включена организация походов, экскурсий, экспедиций. Она направлена на повышение физической активности современных детей, снижение у них гиподинамии, компьютерной зависимости.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-15 лет. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются обучающиеся с 5-го по 9-й классы. Набор в группы производится без специального отбора, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Психологические особенности подросткового возраста связаны с противоречивостью поведения подростка. Интенсивное общение у подростка сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе. Подростковый возраст является по сути кризисным. У подростка появляется необходимость собственной позиции, проявляется эмансипация от непосредственного влияния взрослых. Подросток осознаёт себя как участник общественно – трудовой деятельности.

В этом возрасте у подростка проявляется повышенная утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм.

Существует позитивный смысл подросткового кризиса в том, что через него, через отстаивание своей взрослости, самостоятельности подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. В результате у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

В моральной сфере следует отметить две особенности:

- переоценка нравственных ценностей;
- устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

Мораль подростка не имеет опоры и моральных убеждений, ещё не сложилось мировоззрение, поэтому может легко изменяться под влиянием чьего-либо мнения, чаще мнения сверстников. В качестве условия, повышающего моральную устойчивость, выступает идеал.

Центральным новообразованием считается чувство взрослости – возникающее представление о себе уже не как о ребёнке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым, что проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Важным фактором психического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки взрослых.

В общении как деятельности происходит усвоение ребёнком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями.

Объём и срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, общим количеством 288 учебных часов.

1 год обучения «Стартовый» – 144 учебных часа в год,

2 год обучения «Базовый» – 144 учебных часа в год.

Режим занятий – периодичность и продолжительность.

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

1 год обучения «Стартовый» – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю,

2 год обучения «Базовый» – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.

Уровни программы:

1 год обучения – «**Стартовый уровень**». Систематизация 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.

2 год обучения – **«Базовый уровень»**. Продолжать привитие туристических приемов и навыков через приобщение к исследовательской деятельности. Продолжать формирование заинтересованного, осознанного отношения к укреплению и коррекции своего здоровья. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, соревнования, военно-спортивные походы, игры, туристические слеты.

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

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – развитие и самореализация личности детей и подростков через качественное освоение туристских навыков и формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

1 год обучения

Образовательные:

- познакомить обучающихся с историей города Туринска, района;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы мира в целом, России и родного края;
- обучать основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах и экспедициях;
- формировать специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обучать умениям и навыкам работы с картой и компасом;
- способствовать формированию навыков выживания в экстремальных условиях.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, самообладания, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- формировать самостоятельность и волевые качества, находчивость в любой обстановке;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды, гуманное отношение к природе;
- воспитывать коллективизм, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- профилактика и коррекция отклоняющегося поведения.

2 год обучения

Образовательные:

- продолжать обучать основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах и экспедициях;
- формировать специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обучать умениям и навыкам работы с картой и компасом;
- обучать оказанию доврачебной помощи и соблюдению техники безопасности;
- продолжать способствовать формированию навыков выживания в экстремальных условиях.

Развивающие:

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- развивать организаторские способности;
- развивать у обучающихся лидерские качества (способность влиять на личность или группу людей, побуждая их эффективно работать для достижения поставленных целей);
- развивать потребность изучения и сохранения культурного и природного наследия родного края;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- формировать самостоятельность и волевые качества, находчивость в любой обстановке;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды, гуманное отношение к природе;
- воспитывать стремление к саморазвитию, самообразованию и познанию окружающего мира;

- воспитывать организационно-волевые, поведенческие и духовно-нравственные качества личности, навыки позитивного коммуникативного общения;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- профилактика и коррекция отклоняющегося поведения.

1.3. Планируемые результаты

1 год обучения «Стартовый уровень»

По завершении обучения обучающиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;

уметь:

- 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.

Личностные:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу;
- сформированы первоначальные туристические умения и навыки.

Предметные:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- понимать и «читать» простейшие топографические знаки;
- работать с «Кодексом туриста»;
- различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;

- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

Метапредметные:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- правильно оценивать выполненные задания, вносить коррективы в свою работу;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам.

2 год обучения «Базовый уровень»

По завершении обучения обучающиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- 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:

- 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;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь 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.

Личностные:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.
- туристско-краеведческого мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать и «читать» простейшие топографические знаки;
- работать с «Кодексом туриста»;
- различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- правильно оценивать выполненные задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристической деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

1.4. Содержание общеразвивающей программы **Учебный план «Стартовый уровень» - 1 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	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	Тест
10	Оформление документации соревнования и похода	10	4	6	Анкетирование, устный опрос
11	Итоги года	4	0	4	Поход
Итого:		144	58	86	

Содержание учебного плана **«Стартовый уровень» 1 год обучения**

1. Введение.

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: Приближенные 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. Итоги года.

Практика: Поход однодневный.

Учебный план «Базовый уровень» 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	10	6	4	
1.1.	Введение.	2	2	0	Наблюдение
1.2.	Личное и групповое специальное туристское снаряжение.	6	2	4	Тест
1.3.	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	0	Тест
2.	Ориентирование	30	10	20	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	Наблюдение, устный опрос
2.2.	Компас, работа с компасом	4	2	2	Наблюдение, практическое задание
2.3.	Измерение расстояний	4	2	2	Наблюдение, практическое задание
2.4.	Способы ориентирования	8	2	6	Наблюдение, практическое задание
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	8	2	6	Наблюдение, практическое задание, устный опрос
3.	Краеведение	6	2	4	
3.1	Краеведение Урала	6	2	4	Тест, устный опрос
4.	Медицина	10	6	4	
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	2	2	0	Наблюдение
4.2	Средства оказания первой помощи	4	2	2	Наблюдение, устный опрос
4.3	Первая медицинская помощь при травмах	4	2	2	Тест, наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	28	-	28	Практическое задание
6.	Класс-дистанция	36	8	28	
6.1.	Дистанция пешеходная 1-го класса	8	2	6	Наблюдение, зачет
6.2.	Дистанция пешеходная 2-го класса	10	2	8	Наблюдение, зачет
6.3.	Дистанция лыжная 1-го класса	8	2	6	Наблюдение, зачет
6.4.	Дистанция лыжная 2-го класса	10	2	8	Наблюдение, зачет
7.	Специальная физическая подготовка: походы – лыжные, пешие	20	2	18	Походы
8.	Итоги года	4	0	4	Турслет
	ИТОГО	144	38	106	

Содержание учебного плана 2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки
 - 1.1. Вводное занятие.

Теория: План работы на год. ТБ на занятиях. Тестирование.

1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних тренировок. Как готовить личное снаряжение к соревнованиям. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и 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. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

1.3. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Теория: Опасности в походах – субъективная и объективная. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2. Ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Практика: упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через

КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

2.3. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

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

Теория: Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок. Поиск отличительных ориентиров.

Практика: упражнения по определению своего местоположения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение

3.1. Краеведение Урала.

Теория: Территория и границы родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Посещение краеведческих и школьных музеев в походах. История своего города. Литература по изучению родного края.

Практика: Участие в краеведческих играх. Посещение музеев. Подготовка сообщений о родном крае. Походы.

4. Медицина

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Теория: Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Практика: Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

4.2. Средства оказания первой помощи.

Теория: Состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Практика: Комплектование аптечки. Отработка наложения повязок, применения лекарственных средств. Тестирование

4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Теория: Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика: Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств. Тестирование.

5. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Индивидуальные упражнения по развитию мышц рук, ног, на развитие скорости. Бег, спортивная ходьба.

6. Класс-дистанция

6.1. Дистанция - пешеходная первого класса.

Теория: Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: Дистанция первого класса. Индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)».

6.2. Дистанция - пешеходная второго класса

Теория: Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение.

Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. Практика: Дистанция второго класса. Индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)».

6.3. Дистанция - лыжная первого класса

Теория: Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: Дистанция первого класса. Индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)».

6.4. Дистанция – лыжная второго класса

Теория: Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: Дистанция второго класса. Индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)»

7. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов. Лыжная подготовка. Индивидуальная работа, самостоятельная работа. Походы – пешие, лыжные.

8. Итоги года

Практика: Туристический слет.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 и 2 год обучения
1	Количество учебных недель в году	36
2	Количество учебных дней в году	72
3	Количество учебных часов в году	144
4	Периодичность занятий в неделю	2
5	Количество учебных часов в неделю	4
6	Количество учебных часов в день	2
7	Начало занятий	15 сентября
8	Окончание учебного года	30 мая
9	Каникулы	31 декабря – 8 января
10	Выходные праздничные дни	4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая
11	Аттестация	15-31 мая

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, струбины, растяжки, хлысты и зажимы) - в ассортименте.
- Комплекты запасных частей для велосипедов - в ассортименте (камеры и покрышки - по количеству велосипедов).

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующий требованиям, предъявляемым к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы.

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	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.

	эффективных способов и средств обучения.	
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	Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2. Владение	Ниже среднего	

	специальной терминологией	(учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой) Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Самостоятельная работа
	2. Умение пользоваться источниками информации	Ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога) Высокий уровень (работает с	

		литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	<p>Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)</p> <p>Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)</p> <p>Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества)</p>	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., Перевалов 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. Штюрмер 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.