

Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»

Согласовано

Зам.директора по УВР

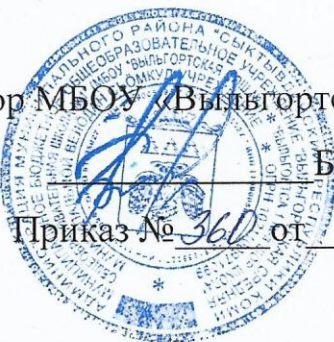
 Шмидт О.П.

от 31 августа 2023 г.

Утверждено

Директор МБОУ «Вьльгортская СОШ № 1»

Белякова О.Ю.



Приказ № 360 от 1.09. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «ТУРИЗМ»

Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Булышев Андрей Васильевич

Направленность: туристско-краеведческая

с. Вьльгорт 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Программа по туризму предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Программа дополнительного образования детей «Туризм» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Характеристика программы.

Уровень - дополнительная образовательная программа;

Вид – дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая;

Тип-модифицированная;

Направленность – туристско- краеведческая;

По возрастному принципу – разновозрастная;

По масштабу - учрежденческая;

По времени- 3года обучения;

Уровень освоения – общеразвивающий;

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления. В предлагаемой программе туристско-краеведческой направленности представлено содержание туристско-краеведческой деятельности с учащимися школы.

Туристско-краеведческое направление – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Задачи:

Обучающие задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Особенности и условия реализации программы

Ключом для решения проблемы ознакомления юных туристов с накопленным опытом туристско-краеведческой деятельности стало выделение в процессе обучения 4-х последовательных этапов: ознакомительного, подготовительного, формирующего, развивающего.

Первые два соответствуют первому году обучения, третий и четвертый – соответственно второму и третьему годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения образовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

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

Срок реализации программы «Туризм» рассчитан на 3 года. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 11 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий туризмом и спортивным ориентированием. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

Для реализации данной программы необходимо **материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал или пришкольная площадка для занятий туризмом, пересеченная местность, лес;
- туристское оборудование и спортивное снаряжение (веревка основная 40-50 м, карабины, жумары, восьмерки, усы, прусики, рюкзак, кариматы, палатки, компасы и т.д.);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для бега, куртка, брюки, головной убор и пр.).

- дидактическое обеспечение программы: карты по ориентированию, условные знаки; учебные плакаты, видеофильмы, учебно-справочная литература, материалы с сайтов Интернета.

Формы данной программы

При реализации данной программы используются следующие **формы работы**: учебно-тренировочные занятия, туристические семинары, слеты, спортивные соревнования, восстановительные мероприятия, походы, экскурсии, зачеты, тестирование, подвижные игры и т.д.

Режим учебно-тренировочной работы

Режим занятий объединения построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, экскурсии, тренировки, соревнования и другие виды туристско-краеведческой деятельности.

Занятия проводятся один раз в неделю.

Ожидаемые результаты

К концу года занятий члены объединения освоят:

1. Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы; перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.
2. Основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи, географическое положение республики, основные особенности природных условий района, туристские возможности региона, флору и фауну района, опасных животных и ядовитые растения.
3. Понятие о топографической карте, масштаб, условные топографические знаки; основы ориентирования по местным признакам; основы применения компаса; понятие о глазомерной съёмке.
4. Научатся оставлять перечень личного и группового снаряжения, укладывать рюкзак, подготавливать снаряжение и ухаживать за ним; выбирать место для привала, устанавливать палатку и оборудовать место для ночлега, разводить костёр, готовить пищу на костре; выбирать рациональный путь движения; оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте; определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из семи основных разделов: введение, основы туристско-бытовых навыков юного туриста, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование, спортивно-оздоровительный туризм, оказание первой доврачебной помощи, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
- участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях и слетах;
- участие в судействе школьных и районных соревнованиях по гандболу;
- прием контрольных нормативов. Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных нормативов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Отслеживание контрольных нормативов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** контроля являются районные, республиканские соревнования, слеты между учащимися школ, походы, экскурсии.

- проводится: текущий контроль (в течение всего учебного года), еще в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май) – годовая промежуточная аттестация.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Введение	2	1	1
2	Основы туристско-бытовых навыков юного туриста	12	10	10
3	Основы топографии	3	2	2
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	3	2	2
5	Оказание первой доврачебной помощи	3	2	2
6	Спортивно-оздоровительный туризм	5	8	8
7	Общая и специальная физическая подготовка туриста	6	9	9
	ИТОГО за период обучения	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; экскурсии).

Содержание.

1. Введение.

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.

Практическое занятие. Знакомство детей с сооружениями (туристской спортивной площадкой).

1.2. Правила поведения юных туристов.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лесу, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

2.3. Личная гигиена туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитары туристской группы.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время туристской прогулки.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, сапёрная лопатка, рукавицы, кухонная клеёнка и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

2.6. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.

2.7. Установка палаток.

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне.

Занятия на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

2.8. Туристская группа на туристской прогулке.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографическая карта. История возникновения способов изображения земной поверхности на топографических картах. Спортивная карта.

3.2. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

Занятия на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.3. Ориентирование по горизонту, азимуту.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры.

Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности.

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды.

4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надёжно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать её сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.

Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

4.3. Способы отметки на КП.

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП.

5. Основы первой доврачебной помощи.

5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика: при попадании в глаза посторонних предметов; при ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном, тепловом ударе.

5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Игра «Айболит».

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки.

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

6. Спортивно-оздоровительный туризм.

6.1. Пешеходный туризм.

Способы преодоления простейших препятствий; организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград; преодоление крутых склонов; движение по дорогам; преодоление спусков.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности.

6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественное и искусственное препятствие. Дистанция соревнований, этап дистанции.

Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия.

Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам.

6.1.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках.

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями по пересечённой местности.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика проводятся осенью. Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика проводятся весной.

Занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

8. Зачётный летний однодневный поход.

Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями.

2-й год обучения

1. Введение.

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях.

1.2. Правила поведения юных туристов.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Проблемы охраны природной среды. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Просмотр видеофильмов об участиях в туристских состязаниях и соревнованиях. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, играх и соревнованиях.

Практические занятия. Ознакомление воспитанников с сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила личной безопасности при встрече в природной среде. Элементарные правила поведения в чрезвычайных ситуациях в природной среде.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Специальное туристское снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения.

2.3. Личная гигиена юного туриста.

Соблюдение правил: «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации привалов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитара туристской группы.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Палатки и тенты, их виды и назначение. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Маршрутные документы и карты. Специальное групповое туристское снаряжение. Практические занятия. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.

2.6. Организация биваков и охрана природы.

Требования к охране природы при организации биваков, устройстве костров. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Охрана природы в туристском походе.

Практическое занятие. Игра «Выбор местности организации бивака».

Занятия на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Костровой и его обязанности.

2.7. Установка палаток.

Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Выбор площадок для установки палатки. Установка и снятие палаток.

Практическое занятие. Снятие и упаковка палаток.

Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.

2.8. Туристская группа в походном строю.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

2.9. Типы костров.

Основные типы и назначение туристских костров. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра.

Занятия на местности. Оборудование и обустройство кострищ.

3. Основы топографии.

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение на картах.

3.2. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора. Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия. Рисование условных знаков местности, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Владение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

3.3. Компас. Ориентирование по компасу.

Знакомство с компасом. Виды компасов по их назначению. Определение сторон горизонта по компасу. Знакомство с правилами работы с компасом.

Практические занятия. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним.

Занятия на местности. Определение направлений С, З, Ю, В на КП. Определение направлений С, З, Ю, В на удалённые предметы во время туристской прогулки.

3.4. Ориентирование по плану.

Владение навыками чтения плана местности. Ориентирование по горизонталям по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование на местности.

Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности в лесу временем движения, парами шагов и пр.

Занятия на местности. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение.

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде.

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.

Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении.

4.3. Способы отметки на КП.

Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

5. Основы первой доврачебной помощи.

5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при:

- простейших порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;
- отравлении. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;
- укусах животных или кровососущих насекомых;

- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Спортивно-оздоровительный туризм.

6.1. Пешеходный туризм.

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Технические приемы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

6.1.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Занятие на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

8. Зачётный летний однодневный поход.

Движение группы по маршруту. Организация лагеря туристской группы, бивака. Поиск и выявление интересных объектов природы.

3-й год обучения

1. Введение.

1.1. Повторение пройденного.

Подведение итогов обучения: определение знаний, умений и навыков, полученных на занятиях. Постановка целей и задач на третий год обучения.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Правила поведения: на дорогах, улицах, в общественном транспорте. Взаимопомощь в туристской походной жизни. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоёма. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с инструментами. Правила поведения при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация». Игры по ориентированию.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке пищевых продуктов.

Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Подготовка личного снаряжения к участию в туристских соревнованиях по туризму.

Практические занятия. Игра-соревнование «Собери рюкзак к туристскому походу». Ремонт личного снаряжения.

2.3. Личная гигиена юного туриста.

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации приёма пищи.

Способы закаливания организма. Простейшие приёмы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия.

Практические занятия. Простейшие приёмы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Личная гигиена на привале.

2.4. Питьевой и солевой режим на туристской прогулке.

Питьевой и солевой режим на туристской прогулке, его значение для работы организма. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Занятия на местности. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Правила ухода за ними и их ремонт. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнение краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор.

Практические занятия. Упаковка и распределение снаряжения между участниками туристской прогулки. Обязанности завхоза по снаряжению.

2.6. Палатки и укрытия.

Устройство палаток и их назначение. Выбор площадки для установки палатки. Способы установок палаток. Простейшие укрытия и их изготовление.

Занятия на местности. Установка и снятие палатки. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки.

2.7. Туристская группа в походном строю.

Маршрут туристской группы. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Организация привалов. Взаимопомощь. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Распорядок походного дня однодневного похода.

2.8. Туристские костры.

Основные типы туристских костров. Их назначение и применение. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил пожарной безопасности.

Занятия на местности. Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурств для поддержания костра. Правила безопасности в работе кострового.

2.9. Питание туристской группы.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Примерное меню туристской группы. Хранение продуктов. Приготовление туристских блюд.

Практическое занятие. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов.

Занятие на местности. Приготовление пищи в полевых условиях на костре.

3. Основы топографии.

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي, сетка карты. Определение высоты на карте. Формирование навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояния по карте, перевод их в масштаб.

3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки.

3.3. Ориентирование по компасу, азимуту и карте.

Устройство компаса и его работа. История компаса. Ориентирование компаса. Азимут. Чтение спортивной и топографической карт. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия. Ориентирование по компасу. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Чтение карты.

Занятия на местности. Определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы. Движение по азимутам.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности. Действия в чрезвычайной ситуации.

Занятия на местности. Ориентирование по легенде, по азимутам. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов.

4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования и их различия. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения, при ориентировании на местности.

Практические занятия. Формирование навыков чтения легенды.

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде. Понятие «ориентирование по легенде».

Занятие на местности – прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут».

Занятие на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Понятие «ориентирование по выбору».

Занятие на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении».

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса».

4.3. Способы отметки на КП.

Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой.

Занятия на местности. Формирование скоростных качеств при отметке на КП.

5. Основы первой доврачебной помощи.

5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, порезах, ушибах, мозолях, вывихах; переломах конечностей; укусах змей, животных.

5.2. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним.

5.3. Медицинские аптечки.

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитаря группы. Средства народной медицины, правила использования лекарственных трав и растений в походе, на прогулке. Способы их применения.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие способы транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности.

6. Спортивно-оздоровительный туризм.

6.1. Пешеходный туризм.

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Страховочная система. Оказание взаимопомощи в команде.

Занятия на местности. Освоение индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъёмы). Закрепление практических умений и навыков преодоления препятствий.

6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Понятие «техническое препятствие»; способы преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы

препятствий. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Занятия на местности. Переправа через условное болото; подъём, переправа по бревну; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; переправа по бревну с наведёнными перилами.

6.1.2. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы, их назначение, свойства. Схватывающие узлы.

Практическое занятие. Вязка узлов по их названию и назначению.

Занятия на местности. Вязка узлов по их названию и назначению. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка в оздоровлении организма.

Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Занятие на местности. Бег в колонне по одному по пересечённой местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

Занятие на местности. Проведение в состязательной форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года и констатация динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников в конце года.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводятся весной).

8. Зачётный летний двухдневный поход (вне сетки часов).

Материально–техническое ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин – 2 шт.)
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки – 4шт., компас – 2шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки – 5шт.
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки
5. Таблицы ориентирования на местности

КАДЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ТУРИЗМУ

№ п/п	Содержание занятий	Вид контроля	Календарные сроки
1.	Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная и познавательная роль туризма. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.	Текущий	Сентябрь
2.	Туризм. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.	Текущий	Сентябрь
3.	Основы безопасности в природной среде. Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация».	Текущий	Сентябрь
4.	Общая физическая подготовка. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Уход за личным снаряжением.	Текущий	Сентябрь
5.	Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Специальная физическая подготовка.	Текущий	Октябрь
6.	Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт.	Текущий	Октябрь
7.	Условные топографические знаки. Рисование условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.	Текущий	Октябрь
8.	Ориентирование по горизонту, азимуту. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.	Текущий	Октябрь
9.	Компас. Виды компасов по их назначению. Общая физическая подготовка.	Текущий	Ноябрь
10.	Определение направлений С,З,Ю,В на КП. Определение направлений С,З,Ю,В на удалённые предметы во время туристской прогулки	Текущий	Ноябрь
11.	Азимут. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.	Текущий	Ноябрь
12.	Ориентирование на местности: в лесу, у реки, в поле. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.	Текущий	Ноябрь
13.	Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению.	Текущий	Декабрь
14.	Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде.	Текущий	Декабрь
15.	Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП. Занятия на местности – прохождение	Текущий	Декабрь

	маркированного маршрута.		
16.	Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».	Текущий	Декабрь
17.	Пешеходный туризм. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. движение по слабопересечённой и равнинной местности	Текущий	Январь
18.	Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения).	Текущий	Январь
19.	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.	Текущий	Февраль
20.	Туристские узлы и их применение. Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.	Текущий	Февраль
21.	Вязка узлов. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.	Текущий	Февраль
22.	Параллельная и навесная переправы, прохождение траверса. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.	Текущий	Февраль
23.	Прохождение полосы препятствий (личная техника).	Текущий	Март
24.	Групповое снаряжение и уход за ним. Полоса препятствий (командная техника).	Промежуточный	Март
25.	Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.	Текущий	Март
26.	Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Установка палаток.	Текущий	Март
27.	Организация биваков и охрана природы. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.	Текущий	Апрель
28.	Костровой и его обязанности. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.	Текущий	Апрель
29.	Закаливание. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитаря туристской группы.	Текущий	Апрель
30.	Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Техника вязки узлов (без времени и на время).	Промежуточный	Апрель
31.	Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте. Прохождения полосы препятствий.	Текущий	Май
32.	Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет.	Текущий	Май

33.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего	Текущий	Май
34.	Спуск и подъём с наведением и снятием. Полоса препятствий (личная и командная техника). Игра. Подведение итогов.	Итоговый	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. – 2008 с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учеб. пособие / Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.Г. Кривошекова, И.В. Омельченко. – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2005. – 464 с.
4. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Безопасность жизнедеятельности / Сборник документов. – М.: Изд-во «ДиК», изд-во АСТ-ЛТД, 1998.
8. Вяткин Л.А., Сидорук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
9. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Методическое пособие для учителей и студентов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998.
10. Коструб А. Медицинский справочник туриста. – М., 1986.
11. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: Детская литература, 1975.
12. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: Фис, 1981.
13. Основы безопасности в пешеходном походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Питание в туристском путешествии. – М., 1986.
15. Плешанов Е.Я. Я + природа. Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. – Воронеж, 1997.
16. Расторгуев М., Ситников С. Карабинные узлы. – М., 1995.
17. Рыжавский Г. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Скрягин Л. Морские узлы. – М., 1994.
19. Спортивный туризм. / Под ред. Евсеева. – СПб, 1999.
20. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
21. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.
22. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
23. Усков А.С. Практика туристских путешествий. СПб, Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с.