

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ КИЖИНГИНСКАЯ СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 1 сентября 2023 г.,  
протокол № 3

«Утверждаю»:

Директор МАУ ДО Кижингинская СЮТУР  
Тарнуев Б.К.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Спортивный туризм»

Направленность:  
Туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень программы: базовый

Автор - составитель:  
Лодоева Баирма Эрдэмовна  
педагог дополнительного образования

с. Кижинга, 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	6
1.3. Содержание программы	12
2. Комплекс организационно педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Формы аттестации	20
2.3. Оценочные материалы	20
2.4. Методические материалы	21
2.5. Список литературы	22

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ МОиН РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МАУ ДО Кижингинская Станция юных туристов
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МАУ ДО Кижингинская СЮТУР.

### Актуальность:

Заключается в создании условий для реализации интересов обучающихся, их социализации и самоактуализации во взрослом социуме через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

**Вид программы:** модифицированная программа.

Работа туристического кружка ведется на основе авторской программы педагога высшей квалификационной категории С.В. Задеваловой «Лаборатория активного туризма», предусмотренной для работы с разновозрастным детским туристическим коллективом с непостоянным составом, различными уровнями знаний и навыками учащихся, основанной на добровольности обучения. Программа может модифицироваться и адаптироваться к конкретным условиям временного детского коллектива.

### Принципы составления программы:

В основе составления программы использованы типовые программы, утвержденные или рекомендованные Министерством просвещения Российской Федерации, туристско-спортивным союзом России и другими полномочными организациями, а также утвержденные авторские программы и лекционные курсы.

Программа составлена из годовых блоков на сезон, на год, на цикл (подготовка, проведение, подведение итогов мероприятия) и представляются в виде краткого тематического планирования и перечня опорных туристских мероприятий. В течение учебного года меняются по усмотрению педагога в силу различных причин. 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.

Используется методика «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодетельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Туристско-краеведческая направленность** является комплексным средством развития подрастающего поколения в активном познании себя и окружающей действительности. Включает занятия по альпинизму, туристскому многоборью, организацию и проведение летних походов, разработку и освоение туристских маршрутов, краеведческую работу.

**Адресат программы:**

Учебные группы формируются из учащихся разных классов, а иногда даже дети из разного возраста.

- Школьники: 8-17 лет
- Младшие школьники: 8-10 (11) лет
- Средние школьники: 10 (11) – 14 лет
- Старшие школьники: 14-17 лет

**Возраст:** 8-17 лет.

**Количество:** 8-15 человек (в зависимости от этапа обучения: 1 год обучения – 15 детей, 2 год обучения – 12-15 детей, 3 и последующие годы – 8-12 детей).

**Уровень** подготовки детей при приеме в группу на любой этап обучения:

- желание заниматься и разрешение родителей;
- допуск врача на участие в соревнованиях и походах.

**Младшие школьники: 8-10 (11) лет:** ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

**Средние школьники: 11–14 лет.** Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Л. С. Выготский различал три точки созревания: органического, полового и социального. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

**Старшие школьники: 15-18 лет.** Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

**Срок и объем освоения программы:**

Срок реализации Программы - 3 года

8-10(11) лет – от 144 часа. (7 лет:1 час=40 мин.)

10 (11) -14 лет – 216 часов. + УТП для детей ОВЗ (36 час.)

14-17 лет – 216 час.

педагогических часов, из них:

на 1 год- стартовый уровень, но может быть:72 старт ур., 72 базового ур.

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216;

**Форма обучения:** очная, (очно-заочная, заочная и дистанционная на платформе Сферум)

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные, индивидуальное обучение (дети с ОВЗ)

**Режим занятий:**

младшая группа: 3 часа (30 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

средняя группа: 3 часа (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

старшая группа: 3 часа (45 ми) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

**Цели:**

- подготовка юных туристов, которые обладали бы достаточными навыками, знаниями и умениями для участия и проведения спортивных походов, походов выходного дня, соревнований.
- формирование у детей, как у будущих граждан, ответственного отношения к природе, активной жизненной позиции, развитие способности к адаптации в социальной и природной среде.
- развитие навыков межличностного взаимодействия, оздоровление, психофизическое восстановление и развитие учащихся.

**Задачи:**

организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (соревнований, походов), обеспечивающих:

- овладение основными навыками совершения путешествий;
- формирование у детей понимания необходимости бережного отношения к природе;
- овладение навыками поведения в окружающей природной среде и в экстремальных ситуациях;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных);
- развитие умений решать возникающие проблемы, применять полученные знания в различных ситуациях.

**Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности**

Этап	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>1 год обучения</b>	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества
<b>2 год обучения</b>	умение контролировать и корректировать свою деятельность в природе и обществе; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при	умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки	умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач

	решении проблем	информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности	
<b>3 год обучения</b>	умения самоконтроля и самооценки; умения саморегуляции; умение рефлексии	умение работать в материальной и информационной среде; умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий	навык бесконфликтного общения

**Личностные результаты – компетентность в социально-культурной и  
гражданской сфере**

<b>Этап</b>	<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<b>1 год обучения</b>	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности	умение соблюдать нормы и правила экологического поведения в природе и обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию
<b>2 год обучения</b>	умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат; формирование и принятие ценности здоровья; потребность в ЗОЖ; навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха в природной среде	умение регулировать своё поведение, физическое состояние; умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей	умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе; умение уважать, признавать другое мнение
<b>3 год обучения</b>	умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении; умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде; формирование ценности гражданственности, понятия патриотизма	умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей	умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива; умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде

**Формы контроля:** текущий контроль, тест, опрос, открытое занятие, конкурс, мониторинг.

**После первого этапа** юные туристы должны приобрести:

- общие туристские навыки;
- навыки ориентирования на местности;
- уметь самостоятельно разрабатывать маршруты выходного дня;
- уметь самостоятельно находить и подбирать литературу, картографический материал для организации похода; знать основные горные районы и спортивные реки Байкальского региона;
- принять участие в краеведческих походах по родному краю, соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию в своей возрастной группе.

**После второго этапа обучения** в дополнение:

- знать особенности горного, пешего, водного видов туризма;
- уметь организовать комфортную ночевку в любых условиях;
- знать правила оказания первой помощи пострадавшему;
- уметь уверенно передвигаться по любым формам рельефа;
- уметь самостоятельно выбирать, применять, чинить туристское снаряжение и одежду;
- получить знания по подбору продуктов питания.

**После третьего этапа обучения** в дополнение:

- уметь самостоятельно разрабатывать степенные маршруты;
- уметь оценивать трудности и опасности маршрута;
- уметь оказывать доврачебную помощь;
- уметь изготавливать отдельные элементы, виды туристского снаряжения;
- уметь передвигаться по различному горному рельефу, не подвергая себя и товарищей неразумному риску;
- знать и применять на практике необходимые методы и средства безопасности;
- быть готовым к разумным действиям в экстремальных ситуациях на природе, умение действовать приобретается в работе, разумность действий по мере накопления опыта в походах и на соревнованиях.

При реализации программы предусмотрена возможность включения учащихся на любом уровне освоения программы при соблюдении условий сдачи контрольных нормативов и отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям.

**Основание для отчисления** (если это необходимо):

- не выполнение норм и правил поведения учащимся.

**Предметные результаты** – компетентность в сфере предметной области. К концу **1 года обучения** планируется получить следующие результаты: *знания*:

- понятие оздоровительной роли туризма;
- правила поведения туристов в природе;
- основы безопасной работы в объединении, безопасного поведения в природе;
- требования и правила личной гигиены;
- особенности режима для при организации похода;
- перечень личного снаряжения туриста;
- понятие о плане, карте, топографических элементах местности;
- понятие и виды ориентирования;

- предметы оборудования КП;
- понятие о топографической карте;
- условные топографические знаки;
- понятие «Ориентирование по легенде»;
- понятие о карточке участника соревнований по спортивному ориентированию;
- способы отметки на КП;
- понятие спортивного ориентирования;
- принцип работы и устройство компаса;
- понятие «Азимут»;
- ориентирование по азимуту с помощью компаса;
- виды туристских узлов, их назначение и применение;
- понятие о здоровье человека;
- признаки и порядок оказания первой доврачебной помощи при отравлении;
- опасных животных и ядовитые растения региона;
- природные памятники России и Республики Бурятия;
- перечень снаряжения для пешеходного туризма;
- влияние ОФП на оздоровление организма туриста;
- способы восстановления работоспособности организма;

**Умения:**

- соблюдать поведения туристов в природной среде;
- соблюдать требования личной гигиены в походе;
- укладывать рюкзак;
- готовить личное снаряжение к походу;
- выполнять простейшие задания по составлению и чтению плана местности;
- ориентироваться в пространстве с использованием легенды;
- преодолевать простейшие естественные препятствия со снаряжением и без;
- передвигаться по слабопересечённой и равнинной местности;
- выполнять комплекс специальных физических упражнений;
- участвовать в творческих, поисковых заданиях;
- принимать участие в соревнованиях по туризму и ориентированию на уровне объединения и района;
- принять участие в летнем зачетном походе (4-5 км);
- выполнять нормативы по ОФП, тестовые задания.

**2 год обучения знания:**

- понятие познавательной роли туризма;
- правила движения туристской группы;
- понятие о питьевом и солевом режиме в походе;
- требования к питанию туристской группы;
- понятие «Маркированный маршрут»;
- понятие «Обозначенный маршрут»;
- назначение и комплектация медицинской аптечки;
- признаки термических поражений (ожогов, обморожений);
- порядок оказания первой медицинской помощи при термических поражениях;
- способы транспортировки пострадавшего;
- понятие о красоте окружающего края;
- особенности пешеходного туризма в разное время года;
- упражнения на развитие общей и специальной выносливости для туристов;

- культурное наследие (достопримечательности и экскурсионные объекты) родного края;
- понятие и виды группового снаряжения туристской группы;
- перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий;
- правила ухода за туристским снаряжением;
- требование к организации бивака в походе;
- способы добычи и сохранения огня, типы туристских костров;

**Умения:**

- выполнять различные роли в туристской группе;
- выполнять требования питьевого и солевого режима в походе;
- составить меню туристского похода с помощью педагога;
- читать рельеф и понимать топографические знаки по простым топографическим картам;
- рисовать топографические знаки;
- ориентироваться на местности с помощью сторон горизонта;
- отслеживать и измерять пройденное состояние;
- выполнять отметки на КП различными способами;
- самостоятельно выполнять задания экскурсионного ориентирования по легенде;
- при необходимости принимать участие в транспортировке пострадавшего;
- принимать участие в общественно – полезных акциях по охране природной среды;
- соблюдать требования экологичного поведения в природе;
- выполнять краеведческие наблюдения в природной среде;
- владеть навыками движения по песчаным склонам и лесным массивам;
- преодолевать препятствия с использованием снаряжения;
- вязать и практически использовать туристские узлы;
- выполнять специальные физические упражнения, соблюдать гигиенические требования при их выполнении;
- принять участие во встрече с ветеранами Великой Отечественной войны, в общественно – полезных акциях;
- принять участие в мероприятиях посвященных Дню Победы;
- принять участие в соревнованиях на уровне Республики;
- участвовать в двухдневном зачетном походе (5-10 км);
- подготовить фотоотчет о походе;
- выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.

**3 год обучения**

**Знания:**

- признаки кровотечений, переломов и причины их возникновения;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и переломах;
- понятие о поражениях электрическим током, в том числе - в природной среде;
- признаки электротравмы;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при поражении электрическим током;
- понятие «Лыжный туризм»;
- основные упражнения лыжной подготовки;
- виды корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты и скоростно–силовых качеств туриста;
- понятие о некатегорийных походах 1,2,3 степени сложности;

- правила и требования поведения участников туристско-спортивных состязаний;
- понятия о ремонтном наборе;
- виды устройства и правила установки палатки;
- понятие о спортивной карте;
- понятие ориентирования по компасу и карте;
- порядок действий в экстремальной ситуации при выходе за карту;
- понятия «Ориентирование по выбору» и «Ориентирование в заданном направлении»;
- способ отметки на КП при помощи чипа;
- понятие о сохранении здоровья и ЗОЖ;
- влияние негативных зависимостей на организм человека;
- признаки шока, порядок действий при диагностике шокового состояния;
- понятие о несчастных случаях на воде;
- порядок оказания первой доврачебной помощи утопающим;
- сведения о промышленности и индустрии Пензенской области;
- виды спортивно-оздоровительного туризма;
- особенности техники лыжного туризма;
- сложно – координационные упражнения для туристов;
- основные награды России в настоящее время;
- понятие о категориях сложности туристских походов;

**Умения:**

- выполнять ремонт индивидуального и группового туристского снаряжения;
- выполнять установку палатки;
- составлять схему туристского маршрута;
- ориентироваться по компасу, азимутам, карте, читать спортивные топографические карты;
- проходить дистанцию «Ориентирование по выбору», «Ориентирование по заданному направлению»;
- выполнять отметку чипом на КП на скорость;
- выполнять задания по экскурсионному ориентированию по обозначенному маршруту;
- владеть навыками использования и транспортировки группового снаряжения;
- оборудовать бивак с учетом требований охраны природы;
- обустроить кострище и развести костёр с учетом требований техники безопасности, пожарной безопасности и экологичности;
- затушить костёр;
- ориентироваться по плану и карте, азимутам на местности;
- определять направление сторон горизонта по компасу;
- проходить дистанции «Обозначенный маршрут», «Маркированный маршрут» совместно с педагогом;
- выполнять простейшие упражнения передвижения на лыжах;
- выполнять упражнения по ОФП с соблюдением требований безопасности;
- участвовать в подготовке и проведении экскурсий;
- выполнять поисковые задания;
- участвовать в общественно – полезных акциях, мероприятиях,
- принять участие в зачетном летнем некатегорийном 3-4хдневном походе в зависимости от физической возможности учащихся и отсутствия запрета выхода в лес в пожароопасный период (до 45 км), принять участие в составлении отчета;
- выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Спортивный туризм»

«Стартовый уровень (1 год обучения)»

#### Учебно-тематический план на 1 год обучения

№	Содержание темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	6	2	4	-
2	Начальная туристская подготовка.	57	40	17	Квалификационные испытания
3	Спортивное ориентирование	53	38	15	Квалификационные испытания
4	Краеведение	10	6	4	Квалификационные испытания
5	Общефизическая подготовка	18	-	18	Квалификационные испытания
6	Школа безопасности. Медицина	21	12	9	Квалификационные испытания
7	Походы, слеты, соревнования	47	3	44	Квалификационные испытания
8	Подведение итогов учебного года	2	1	1	Квалификационные испытания
9	Анализ летних мероприятий	2	1	1	-
	<b>Всего: 6 час.х4х9=216</b>	213	103	113	-

#### Учебно-тематический план на 2 год обучения

№	Содержание темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	6	2	4	
2	Анализ летних мероприятий	3	1	2	Квалификационные испытания
3	Туристическая техника	61	21	40	Квалификационные испытания

4	Спортивное ориентирование	24	9	15	Квалификационные испытания
5	Краеведение	12	6	6	Квалификационные испытания
6	Общефизическая подготовка	23	3	20	Квалификационные испытания
7	Школа безопасности. Медицина	21	9	12	Квалификационные испытания
8	Походы выходного дня, соревнования	16	-	16	Квалификационные испытания
9	Подготовка к летнему многодневному походу	24	12	12	Квалификационные испытания
10	Подведение итогов учебного года	2	1	1	Квалификационные испытания
11	Летние походы, республиканский слет	24	-	24	Квалификационные испытания
	Всего: 6 час.х4х9=216	216	64	152	

### Учебно-тематический план на 3 год обучения

№	Содержание темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Вводная часть	3	1	2	-
2	Анализ летних мероприятий	3	-	3	-
3	Туристическая техника	28	-	28	Квалификационные испытания
4	Спортивное ориентирование	23	3	20	Квалификационные испытания
5	Походы выходного дня, соревнования	44	-	44	Квалификационные испытания
6	Общефизическая подготовка	24	-	24	Квалификационные испытания

7	Школа безопасности. Медицина	30	15	15	Квалификационные испытания
8	Подготовка к летнему многодневному некатегорийному походу	24	6	16	Квалификационные испытания
9	Подведение итогов учебного года	3	-	3	Квалификационные испытания
10	Летние походы, республиканский слет	32	-	32	Квалификационные испытания
	Всего: 6 час.х4х9=216	216	29	187	-

## 1 Начальная туристская подготовка и спортивный туризм.

### 1.1. Правила туристических путешествий

изучение «Правил организации и проведения самостоятельных туристических походов на территории России». Подготовка к походу. Выбор района похода. Комплектование группы. Оформление маршрутных документов. Подбор картографического материала. Изучение маршрута. Сбор. Материалов в походе для отчета. Ведение регулярных путевых записей. Содержание письменного отчета о походе. Оформление заявочных документов. Утверждение их в МКК.

### 1.2. Правила и обязанности члена группы.

Роль участника группы на всех этапах подготовки и проведения похода.

### 1.3. Права и обязанности руководителя группы.

Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой. Права руководителя. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя и участников группы. Практика разбора аварий и несчастных случаев в туризме. Взаимоотношения с местными властями, лесной охраной, рыбнадзором, охотничьей инспекцией.

1.4. Снаряжение, основные требования к снаряжению. Снаряжение групповое и личное. Хоз. Инвентарь. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Снаряжение для обеспечения страховки. Изготовление самодельного облегченного снаряжения. Подготовка снаряжения, уход за ним и его ремонт. Ремонтный набор. Средства освещения: примусы, газовые плиты. Укладка груза, транспортировка неудобных и острых предметов. Специальное снаряжение для горного и водного походов.

### 1.5. Питание

Значение правильной организации питания в походе. Энергетические затраты организма в походе. Варианты и калорийность дневного рациона питания. Водно-солевой режим. Выбор продуктов для походов различной продолжительности, сложности и длительности. Применение сублимированных и сушеных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Изготовление некоторых концентратов. Особенности организации питания при разных режимах похода. Хранение, упаковка и транспортировка продуктов. Учет расхода продуктов.

Особенности питания в горном походе. Физиологические особенности работы организма в горах и усвояемость различных компонентов пищи. Приготовление пищи в условиях гор: дозировка продуктов, топление снега, применение обычной посуды.

Особенности питания в водном походе. Применение витаминов.

### 1.6. Ночлеги и привалы. Организация бивака.

Назначение привалов, их периодичность, продолжительность, в зависимости от сложности дневного перехода. Использование привалов для проведения разведок. Работа группы на привале и организация отдыха. Выбор мест для привалов и ночлегов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Организация работа на местах привалов и ночлегов. Защита от насекомых и змей. Ночлег в палатке. Установка палатки и рациональное размещение людей, снаряжения и груза для быстрого снятия с бивака. Размещение очага. Хранение топлива. Снаряжения и продуктов. Правила работы с примусом, газовой кухней. Сушка одежды и обуви.

Особенности ночлега в горных условиях. Подготовка площадки на различных формах горного рельефа. Ночлеги в снежной пещере. Выбор места, конструкция, устройство и размещение. Вынужденный холодный ночлег.

Особенности ночлега в водном походе. Ночлеги на берегу. Особенности на берегах равнинных горных рек, больших открытых водоемов. Размещение судов на ночь в различных условиях с учетом колебания уровня воды. Организация сушки, ремонт одежды и снаряжения.

Свертывание лагеря. Уборка места бивака и природоохранные мероприятия.

### 1.7. Узлы. Их назначение и применение.

Узлы для связывания веревок: прямой, рифовый, встречный (встречная восьмерка), шкотовый, брамшкотовый, грепвайн, Узел Хантера, змеиный узел;

привязочные узлы: привязочный, выбленочный, удавка, узел удава, двойной узел «удавка», узел «питона», штыковые узлы.

петли: простой скользящая петля, затягивающаяся петля, регулируемая петля, узел «проводник» (петлей, одним концом), узел «восьмерка» (петлей, одним концом), беседочный «булинь».

Вспомогательный узлы: «двойной булинь», эскимосская петля, рыбацкая петля, «австрийский проводник», двойной проводник «заячьи ушки», обвязочная петля, казаций узел.

Вспомогательные узлы: маркировочный узел. Контрольные узлы (скользящий, глухой, веревочная цепочка).

Специальные узлы, используемые в альпинизме: схватывающий узел (прустик) Бахмана, карабинный узел «стремя», УИАА, узел Гарда.

Топография, работа с картой. Карты и схемы, работа с ними: ориентация, определение масштаба, определение расстояния, углов возвышения, оценка рельефа, прокладка маршрута, составление профиля маршрута. Ориентирование карты. Определение точки стояния. Действия при потере ориентировки. Специфика ориентирования в водном походе. Особенности ориентирования в высокогорье. Движение по азимуту в условиях ограниченной видимости. Магнитное склонение. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров рек. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Лоцманская схема реки и ее необходимые элементы. Схема и описание порога. Основы глазомерной съемки порога. Условные обозначения схем порогов. Глазомерная съемка участков маршрута. Способы определения пройденного расстояния.

### 1.9. Страховка и самостраховка.

Значение страховки и самостраховки. Страховочное снаряжение, грудная обвязка, страховочная беседка, пояс. Тормозное устройство. Приемы обращения с веревкой (маркировка переноска, бросок, выборание, укорачивание, исключение поврежденного участка). Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Способы самостраховки: гимнастическая, через плечо, через поясницу сидя, через

скальный выступ, скальный крюк, ледоруб. Преимущества комбинированной страховки. Самостраховка на месте (к выступу, крюку, закладке, перилам). Самостраховка при движении (ледорубом, схватывающим узлом на веревке, зажимом). Выбор и подготовка места страховки. Верхняя и нижняя страховки. Учет направления рывка. Страховка и самостраховка на траве, скалах, льду, фирну, при переправах. Границы применения каждого способа страховки. Работа связок. Порядок передвижения, сигнализация и команды внутри связок. Подъем по перилам спортивным способом на стременах и специальных зажимах. Спуски по веревке.

1.10. Естественные препятствия и техника их преодоления. Характеристика препятствий в таежной местности и среднегорье, техника их преодоления и меры безопасности. Движение по замерзшим рекам, водоемам и каньонам.

Опасные места и их признаки. Меры страховки, самостраховки. Оказание помощи провалившемуся в воду.

Движение по крутому склону, подъемы, спуски, траверсы. Движение по каменным осыпям. Меры предосторожности.

1.11. Экстремальные ситуации в походе.

Характеристика экстремальных ситуаций в различных видах туризма. Действия группы в экстремальных ситуациях.

1.12. Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь в походе. Наиболее возможные заболевания и травмы. Их симптомы и признаки. Искусственное дыхание и массаж сердца. Инъекции. Остановка кровотечения, обработка ран, наложение повязок и шин. Доврачебная помощь и профилактика простудных, желудочно-кишечных заболеваний, обморожений, травм и т. д. Первая помощь при гипотермии и ожогах. Основы реанимации. Горная болезнь. Оказание первой помощи провалившемуся в воду и попавшему в снежную лавину. Заболевания характерные для водных походов, их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях.

Меры против обморожения и переохлаждения организма, их признаки и оказание первой помощи.

Транспортировка пострадавшего на дальнейшее расстояние. Способы транспортировки пострадавшего.

Состав и упаковка различного назначения. Способы самоконтроля.

1.13. Обзор района похода.

Наиболее популярные районы походов и их физико-географический обзор. Классификационные маршруты этих районов. Учебный маршрут: его описание, наиболее сложные и опасные участки, меры безопасности при их преодолении, организация связи и взаимопомощи групп на маршруте. Препятствия на маршруте. Растительный и животный мир. Население, экономика. Основные транспортные линии, пункты связи. Природные феномены, экскурсионные объекты, памятники истории, культуры, этнографии.

1.14. Проверка готовности перед выходом на маршрут.

Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам (проверка опыта участников и руководителя похода, определение знания маршрута группой, проверка качества документации и картографического материала), на местности (проверка практических навыков и умений, физической подготовленности участников и руководителя похода, проверка наличия и качества снаряжения группового и личного). Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

1.15. Анализ травматизма и несчастных случаев.

Безопасность-основное требование к походу. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины травматизма и несчастных случаев.

1.16. Поход 1 категории сложности.

1.17. Разбор похода, проведение итогов, анализ.

Анализ ошибок, составление отчета о похода, разработка новых планов.

## **2. Спортивное ориентирование**

### **1-я ступень обучения.**

Топография: основы топографии. Способы изображения земной поверхности земной поверхности. Карты, их масштаб. Топографические карты. Условные знаки топографических карт. Спортивные карты, условные знаки спортивных карт: населенные пункты. Дорожная, гидрография, растительный покров, местные предметы. Рельеф: изображения рельефа на картах с помощью горизонталей. Изображение различных форм рельефа горы, вершины, хребты, седловины, лоцины, овраги, ямы, холмы. Указатель направления скатов (бергштрихи). Определение расстояний на карте. Определение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность расстояний. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Простейшая маршрутная топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Контрольный пункт. Его оформление и принципы установки на местности. Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

### **2-я ступень обучения.**

Углубленное изучение основ топографии, условных знаков спортивных карт. Внемасштабные знаки. Расположение на местности предметов, изображаемых на карте внемасштабными знаками. Топографические диктанты. Сечение рельефа. Определение крутизны, направления и протяженности склонов. Основные и вспомогательные горизонталей. Отдельные типы рельефа: горно-холмистый, пойменный, мелкосопочный, овражисто-балочный. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, звездам. Определение азимута по карте и на местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Совершенствование в визуальном определении расстояний до различных предметов и ориентиров на открытой, полуоткрытой и закрытой местностях. Выход на контрольные пункты с различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Уход с контрольного пункта. Выбор вариантов путей движения между контрольными пунктами в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Разбор и анализ результатов тренировок и соревнований.

### **3-я ступень обучения.**

Дальнейшее углубленное изучение основ топографии. Комплексное чтение спортивных карт. Чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, камней, промоин, канав. Измерение расстояний во время бега по труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков по склону.

Движение по азимуту по труднопроходимой местности, среднепересеченной местности. Движение без компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку. Выбор путей движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеоусловий. Анализ путей движения. Развитие наглядно-обзорной памяти и «памяти карты». Совершенствование выходов в контрольные пункты и ухода с них в заранее выработанном направлении.

Разбор, анализ результатов тренировок и соревнований. Тактические приемы прохождения этапов во время эстафетных соревнований.

## **Школа безопасности жизнедеятельности**

### **1.1. Выживание на природе.**

Факторы риска и факторы выживания. Места аварий. Схема действий в первые минуты. Сигнализация бедствия. Эвакуация с помощью транспортных средств. Аварийное ориентирование. «Подножный корм».

Выживание в тайге, на болоте, в безлесье, снежной пустыне. Преодоление водных преград. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.

#### 1.2. Выживание в городе.

Квартира, дом, как источник опасности. Криминальные опасности в доме. Уличные опасности. Криминальные опасности на улице. Выживание в условиях социальной катастрофы. Транспорт как фактор угрозы. Самоспасение в зоне стихийного бедствия. Защита от опасных животных.

1.3. Психологическая подготовка туристов — школьников. Коммуникативная культура. Как понять другого человека. Вербальное, невербальное общение. Введение в технику общения. Главные принципы общения. Обратная связь. Трудности в общении и их преодоление. Конфликт. Защитная реакция. Недостаточное общение. Некорректный аргумент. Общение и взаимодействие в группе. Психологический климат. Слаженность. Сплоченность. Внутригрупповые роли. Психологическая совместимость в туристической группе. Ее значение для роли безопасности. Условия, при которых проявляется несовместимость. Экстремальные ситуации в походе. Характеристика туристических групп. отношения, складывающиеся в походе. Фактор устойчивости в группе.

### **Экология**

понятия и методы экологии. Экосистемы природы Забайкалья. Экология байкальского региона. Рекреация и экологический туризм. Создание и оборудование экологических троп. Этика путешественника. Культура поведения на природе. Этнокультура туриста-школьника. Экология путешествия.

### **Общефизическая подготовка к походу**

Условие работы — проведение занятий на открытом воздухе. Значение физической и морально-волевой подготовки туриста. Закаливание учащихся. Повышение общей выносливости. Противопоказания к участию в туристических походах. Физические особенности детского организма. Темп движения походных групп разных возрастов. Движение по пресеченной местности. Преодоление чащобного участка: пешком, на лыжах. Овладение техникой работы с веревкой при движении на пересеченном рельефе. Переправа. Переправа по берегу со страховкой. Навесная переправа. Подъем, траверс, спуск по крутому склону. Развитие способностей к предметно-практической деятельности в экстремальных условиях. Легкоатлетическая подготовка. Кросс. Спринт. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Подтягивание. Гимнастическая разминка. Лыжная подготовка. Лыжные ходы по равнине. Приемы подъема и спуска на лыжах. Падение. Торможение. Повороты. Самозадержание на крутом снежном склоне. Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, баскетбол. Эстафета. Плавание. Спортивное ориентирование. Дистанции «ромашка», «выбор». Дистанции на запоминание. Движение по легенде, по прорисованной трассе. Дистанции «командный выбор», «командный поиск». Комбинированные дистанции и эстафеты. Зачет по нормативам общей физической подготовки в соответствии с нормативами ГТО.

### **Участие в соревнованиях**

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная» - основной документ при проведении туристских соревнований. Задачи, положение, виды и программа соревнований. Вопросы подготовки и особенности участия в соревнованиях по различным видам.

Предполагается участие кружковцев во всех республиканских соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, Школы безопасности.

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПДО: Лодоева Баирма Эрдэмовна

Творческое объединение: Спортивный туризм

Место проведения: МАУ ДО «Кижингинская спортивная школа им. Б-Д. Б. Рыбдылова»

Форма занятия: очная.

Месяц:

#### 1 год обучения

№	дата	Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1.	12.09-19.09	6	Вводная часть	Опрос устный
2.	21.09-28.12	57	Начальная туристская подготовка.	Опрос устный
3.	28.12-26.03	53	Спортивное ориентирование	Соревнование СЮТур
4.	28.03-11.04	10	Краеведение	Тест Опрос устный
5.	12.09-05.10 12.03-09.04	18	Общефизическая подготовка	Сдача нормативов ГТО
6.	16.04-21.05	21	Школа безопасности. Медицина	Опрос устный Соревнование внутреннее
7.	10.10-07.03	47	Походы, слеты, соревнования	Соревнование Слет Походы
8.	23.05.-28.05	2	Подведение итогов учебного года	-
9.	28.05	2	Анализ летних мероприятий	-
10.	30.05		Резервные часы	-

#### 2 год обучения

№	дата	Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1.	04.09.-11.09	6	Вводная часть	Опрос устный
2.	13.09	3	Анализ летних мероприятий	Опрос устный
3.	18.09.-27.11	61	Туристическая техника	Опрос устный Соревнование
4.	27.11-	24	Спортивное ориентирование	Соревнование

	25.12			
5.	25.12- 17.01.2024	12	Краеведение	Опрос устный
6.	17.01- 23.04	23	Общефизическая подготовка	Соревнование внутреннее Сдача нормативов ГТО
7.	17.01- 21.02	21	Школа безопасности. Медицина	Соревнование Походы
8.	22.01- 13.03	16	Походы выходного дня, соревнования	Кижингинский район
9.	21.02- 03.04	24	Подготовка к летнему многодневному походу	-
10.	08.04- 20.05	24	Летние походы, республиканский слет	Соревнования, турслет Тункинский район
11.	22-27.05		Резервные дни	-
12.	28.05	2	Подведение итогов учебного года	Опрос устный

### 3 год обучения

№	дата	Кол-во час.	Название темы	Форма контроля
1.	1.09	3	Вводная часть	-
2.	2.09	3	Анализ летних мероприятий	Опрос устный
3.	08.09- 21.10	28	Туристическая техника	Опрос устный Соревнование
4.	08.09- 07.10	23	Спортивное ориентирование	Тест Опрос устный Соревнование
5.	13.10- 29.12	44	Походы выходного дня, соревнования	Опрос устный Поход
6.	13.10- 12.01.24	24	Общефизическая подготовка	Соревнование внутреннее Сдача нормативов ГТО
7.	12.01- 09.03	30	Школа безопасности. Медицина	Соревнование Слет Походы
8.	13.01- 13.04	24	Подготовка к летнему многодневному некатегорийному походу	Опрос устный
9.	15.03- 04.05	32	Летние походы, республиканский слет	Слет Поход
10.	10.05- 25.05		Резервные дни	-
11.	31.05	3	Подведение итогов учебного года	-

## 2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

**Формами аттестации являются:** зачет на основе сдачи тестов, соревнования, творческая работа на основе проекта, конкурсы, выставки, результаты соревнований, личные зачеты, участие в спортивных походах.

- тесты- «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Знаки топографии», «Ориентирование», “Международные знаки бедствия”;
- проверочные работы – карточки-задания по различным темам (туристические узлы, топографические знаки, международные знаки бедствия); игры, викторины;
- походы – проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;
- соревнования – участие в соревнованиях и краеведческих конференциях, проводимых РДЮЦТПВТС, ФСТиА и другими организациями туристско-краеведческой направленности.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова
Уровень развития высших психических функций ребёнка	
Уровень развития социального опыта учащихся	
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких Ссылка: <a href="#">Безобразова Валерия, Безруких Марьяна, Сонькин Валентин   Здоровьесберегающая школа   Журнал «Управление школой» № 17/2005 (1sept.ru)</a>
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Акция
- Поход
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Выставка
- Диспут
- Защита проекта
- Игра
- Концерт
- Презентация
- Мини-конференция
- Мастер-класс
- Олимпиада
- Семинар
- Мини-фестиваль
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Экспедиция
- Соревнования
- Экскурсия

### Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности

- Здоровьесберегающая технология.
- Раздаточные материалы
- Инструкции безопасности в походе, выездах.
- Карты по спортивному ориентированию в Республике Бурятия
- Образцы туристского снаряжения

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Абуков А.Х. Туризм на новом этапе. М. Профиздат, 1993
2. Адамов П. Местные признаки погоды. Гидрометеиздат, 1984
3. Балабанов И.В. Узлы. М.; 1998
4. Бринг И.Ю. Ателье туриста. М.; ФиС, 1994
5. Бартон А. Человек в Условиях холода. Иностранная литература, 1975
6. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей (региональный опыт). №2 (7), 2001
7. Водный туризм. Сб. М., ФиС, 1992
8. Васильев И.В. В Помощь инструктору туризма, Профиздат, 1993
9. Газенко О.Г. Физиология человека в условиях высокогорья, М., Наука, 1993
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, М.; ФиС, 1986
11. Закон РФ «О туризме»
12. Захаров П.П. Школа альпинизма. М.; ФиС, 1989
13. Ильичев А. Популярная Энциклопедия Выживания. г. Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство.
14. Козлов Н.И. Формула личности, С-Пб, 2000
15. Психология здорового роста. М.; АСТ-Пресс, 2000
16. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе. Как перестать беспокоиться, М.: Эксмо-пресс
17. Леви В.Л. Нестандартный ребенок. М.: Просвещение
18. Лутошкин А.Н. Как вести за собой, М.: Просвещение
19. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. М.: ФиС, 1996
20. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1991
21. Маринов Б. Проблемы в горах, М.:ФиС, 1995
22. Мартынов И.А. Решение аварийных ситуаций, возникающих при совершении восхождений в горах. Материалы ФА РФ, 1994
23. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. М.: ЦДЮТ МойПО РФ, 1998
24. Остапенко П.Д. Вопросы о погоде. Гидрометиздат, 1992
25. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М., 2001
26. Правила путешествий и проведения походов в РФ. М.: Профиздат, 1995
27. Подготовка туристских кадров. М.: Профиздат, 1982
28. Подготовка и проведение учебных мероприятий по обучению общественных туристских кадров. Методические рекомендации. М.: Профиздат. 1978

29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987
30. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде, М.: ФиС, 1984
31. Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах. М.: Профиздат, 1975
32. Рахматшаева В. Школа родителей. Грамматика общения. Семья им школа. М.:1995
33. Райс. Психология подросткового и юношеского возраста. Мастера психологии. СПб., 2000
34. Справочник по военной топографии. Воениздат, 1990
35. Савельев М. Питание в туристском походе. М.: ФиС, 1989
36. Семин В.С. Введение в туризм. М.: 1993
37. Семенов С.Т. Туристические узлы. М.: 1997
38. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. М.: ФиС, 1992
39. Черепов И.А. Методика обучения альпинистов. М.: ФиС, 1973
40. Ураев В.Ф. Первая медицинская помощь в походе. М.: ФиС, 1993
41. Ужигов Г. Как помочь в экстремальных ситуациях. Ростов-на-Дону: Профф-Песс, 2001
42. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1987

#### **Литература для учащихся:**

1. Берроуз Э., «Тарзан»
2. Дефо Д., «Робинзон Крузо»
3. Жюль Верн, «Дети капитана Гранта»
4. Жюль Верн, «Пятнадцатилетний капитан»
5. Ж. Ронни-старший, «Борьба за огонь»
6. Пришвин М., «Моя страна»