

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ «ГОРИЗОНТ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Программа рассмотрена и  
рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»  
Протокол № 1  
« 11 » сентября 2017 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Колина  
Приказ № 110  
от « 11 » сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Спортивный туризм»  
Туристский клуб «Гелиос»  
по физкультурно-спортивной направленности  
для учащихся от 13 до 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
экспериментальная**

Составитель программы:  
Бондаренко Анна Викторовна  
педагог дополнительного образования

## Паспорт программы

<b>1. Наименование программы</b>
Авторская общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивный туризм»
<b>2. Программу составил</b>
Педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт» Бондаренко А.В.
<b>3. Образовательная направленность</b>
Спортивно-техническое
<b>4. Цель программы</b>
создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.
<b>5. Задачи программы</b>
<i>В обучении</i> – овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками, необходимыми для пешего перехода первой и второй категорий сложности и участия в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии с требованиями класса массовых разрядов в своей возрастной группе. Выработать у обучающихся устойчивые навыки самостоятельной работы. <i>В воспитании</i> – формировать коммуникативно – личностные отношения в детском коллективе через коллективную совместную деятельность. <i>В развитии</i> – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся посредством формирования потребности к здоровому образу жизни.
<b>6. Возраст учащихся</b>
8-17 лет
<b>7. Год разработки программы</b>
2015 год
<b>8. Сроки реализации программы</b>
3 года
<b>9. Нормативно-правовое обеспечение программы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015)</li> <li>➤ Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №№ 1726-р</li> <li>➤ Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной</li> </ul>

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (постановление Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Закон об образовании в республике Башкортостан(в ред. Закона РБ от 26.12.2014 N 171-з)
- Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» (постановление Правительства РБ от 24.10.2013 N 473, от 19.06.2014 N 275)
- Закон об основных гарантиях прав ребенка в Республике Башкортостан (в ред. Законов Республики Башкортостан от № 581-з, от 22.09.2012 №585-з, от 06.11.2013 №11-з, от 04.03.2014 №62-з)
- Закон РБ от 09.01.2007 № 206-3 «О туризме», с изменениями и дополнениями
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41)
- Устав МБОУДО ДЦТКЭ «Горизонт»
- Локальные акты МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»

#### **10. Рецензенты**

### **Пояснительная записка.**

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток,

спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей,

следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

**Целью программы является** создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Этап начальной подготовки:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

Этап учебно-тренировочной подготовки:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить приобретение соревновательного опыта;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

Этап спортивного совершенствования:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;

- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- повышать накопление соревновательного опыта;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования спортивных секций и объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов-туристов, спортсменов-ориентировщиков, лыжников-гонщиков, легкоатлетов, а так же практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

*Новизна и актуальность программы.*

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или



иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

**Новизна программы** заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период;

адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

*Формы и методы реализации программы.*

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети

интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

*Рекомендуемые формы занятий*: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

**Учебный план программы «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»  
на три года**

Наименование блоков программы (темы)	Количество часов		
	1 год	2 год	3 год
Инструктаж по технике безопасности	3	3	3
Основы туризма и краеведение	24		14
Общая физическая подготовка	45		36
Тактико-техническая подготовка	99		90
Психологическое сопровождение	6		6
Навыки туризма в природной среде	24		18
Ориентирование	30		23
Основы походного туризма	21		22
Основа медицинских знаний	24		6
Судейская подготовка			30
Спасательные работы			30
Лыжная подготовка	30		21
Разновидности туризма: водный, горный, вело	18		25
Всего часов	324	216	324

Для того, что бы изучение спортивного туризма носило целенаправленный характер, учебный материал разбивается на три года обучения. Темы в учебном плане проходят как самостоятельные, так и сквозные - от первого до последнего года обучения. Равномерно распределённая информация обеспечивает поступательное обучение, позволяя подавать материал, усложняя его по мере взросления детей. Такой принцип организации познавательной деятельности учащихся называют *принципом маятника*.

Программа составляет единое целое, но отдельные темы и разделы могут использоваться для проведения семинаров, конкурсов.

С целью закрепления на практике полученных теоретических знаний и совершенствования умений и навыков, в течение учебного года проводятся учебно-тренировочные походы и сборы (занятия-походы, занятия-экскурсии) требующие определенной подготовки, в которую обязательно входит инструктаж по технике безопасности, распределение обязанностей, распределение общественного туристского снаряжения. Также обязательно участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, где проходит отработка полученных практических навыков.

Итог каждого пройденного блока знаменуется проведением зачета или дистанции на скорость, показывающей усвоение полученных практических навыков. Такая структура наиболее целесообразна и удобна для закрепления и

	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивный туризм»	
		страница 13 из 44

более глубокого развития приобретаемых, в результате освоения программы, компетенций.

### **Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.**

**Цель:** адаптация детей к новым условиям обучения, к группе; знакомство с программой «Спортивный туризм».

Данная цель требует решение педагогических **задач:** способствовать приобретению и развитию универсальных умений и компетенций по спортивному туризму; сформировать первичные знания по туризму, снаряжению, общей физической подготовки, медицинских знаний, ориентированию, походной тематике; освоение учащимися правил поведения и техники безопасности при проведении занятий в спортзале и на учебном полигоне.

С позиций компетентностного подхода основным непосредственным **результатом образовательной деятельности первого года** программы «Спортивный туризм» становится знакомство учащихся с ключевыми компетентностями в области дополнительного спортивно-технического образования.

#### *Тематический план первого года обучения.*

	Темы первого года обучения	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Инструктаж по технике безопасности, планы на полугодия	3		3
2.	Основы туризма и краеведение	7	17	24
3.	Общая физическая подготовка	3	42	45
4.	Тактико-техническая подготовка	25	74	99
5.	Психологическое сопровождение		6	6
6.	Навыки туризма в природной среде	1	23	24
7.	Ориентирование	2	28	30
8.	Основы походного	6	15	21

	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивный туризм»	
		страница 14 из 44

	туризма			
9.	Основа медицинских знаний	4	20	24
10.	Лыжная подготовка	2	28	30
11.	Разновидности туризма: водный, горный, вело	3	15	18
Итого:		<b>56</b>	<b>268</b>	<b>324</b>

Инструктажи по технике безопасности (беседы, напоминания, требования) проводятся в течение всего учебного года перед каждым практическим занятием.

*Содержание программы первого года обучения.*

№	Темы занятий первого года обучения	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности, планы на полугодия	3		3
2.	Виды узлов принципы вязания	2	13	15
3.	Этап « Навесная переправа вверх»	3	6	9
4.	Этап « Вертикальный подъем»	3	7	10
5.	Этап « Навесная переправа вверх+спуск»	3	7	10
6.	Виды снаряжения, веревок, обвязок	1	2	3
7.	Этап « Спуск »	2	5	7
8.	Этап « Подъем»	2	3	5
9.	Этап «Вертикальный подъем+вертикальный спуск»	3	9	12
10.	Общая физическая подготовка	2	41	43
11.	История туризма, правила туризма	2		2
12.	Карта, компас, азимут	1	2	3
13.	Походная аптечка	1		1
14.	Первая помощь при травмах	1	3	4
15.	Краткие сведения о природе родного края	4		4

16.	Бивак, организация бивака	1	3	4
17.	Походное снаряжение	2	3	5
18.	Ориентирование в походе по природным признакам	1	6	7
19.	Разработка маршрута	1	2	3
20.	Преодоление препятствий в природной среде		20	20
21.	Строение тела, особенности развития организма спортсмена	1	1	2
22.	Меню, раскладка	1	7	8
23.	Должности в походе	1		1
24.	Первая помощь при отморожениях, отравлениях, ожогах	3		3
25.	Топознаки походных карт и карт для ориентирования	1	1	2
26.	Этап « Вертикальный подъем+навесная переправа»		4	4
27.	Этап « Навесная переправа»	1	7	8
28.	Этап « Вертикальный маятник»	1	3	4
29.	Этап « Траверс»	1	4	5
30.	Итоговый забег		1	1
31.	Этап « Тонкий лед»	1	5	6
32.	Лыжные этапы		6	6
33.	Ориентирование по азимуту		4	4
34.	Ориентирование заданное		6	6
35.	Ориентирование по легенде	1	3	4
36.	Психологическое сопровождение		6	6
37.	Этап « Горизонтальный маятник»	1	3	4
38.	Этап « Бревно»	2	2	4
39.	Транспортировка лыж на этапах	1	3	4
40.	Техника классического хода	1	11	12
41.	Техника конькового хода	1	11	12

	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивный туризм»			
		страница 16 из 44		

42.	Этап « Параллельные перила»	1	5	6
43.	Принцип рисования карты	1	7	8
44.	Реанимация, принцип проведения	1	5	6
45.	Повязки	1	2	3
46.	Первая помощь при утоплении	1		1
47.	Транспортировка пострадавшего	1	5	6
48.	Разновидности туризма: вело	1	5	6
49.	Разновидности туризма: водный	1	5	6
50.	Разновидности туризма: горный	1	5	6
<b>Всего</b>		<b>65</b>	<b>259</b>	<b>324</b>

### Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.

**Цель:** повысить уровень подготовки воспитанников, позволяющий проходить им 2 класс дистанции, категорийный поход.

В соответствии с целями видоизменяются и **задачи:** научить детей взаимовыручке, воспитывать чувство товарищества при работе в коллективе; обучить применению на практике тех знания, которые приобретают в ходе теоретических и практических занятий.

К концу второго года дети должны ощутить себя единой группой; уметь объяснить и преподнести изученный материал; освоить элементы туризма, характерные для степенных походов и 2-го класса дистанции, научиться самостоятельно наводить этапы.

	Темы первого года обучения	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Инструктаж по технике безопасности, планы на полугодия	3		3
2.	Основы туризма и краеведение	7	17	24
3.	Общая физическая подготовка	2	53	55
4.	Тактико-техническая подготовка	22	88	110



	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивный туризм»	
		страница 17 из 44

5.	Психологическое сопровождение		9	9
6.	Навыки туризма в природной среде		18	18
7.	Ориентирование	2	22	24
8.	Основы походного туризма	3	15	18
9.	Основа медицинских знаний	4	11	15
10.	Лыжная подготовка		30	30
11.	Разновидности туризма: водный, горный, вело	3	15	18
Всего		<b>46</b>	<b>278</b>	<b>324</b>

*Содержание программы второго года обучения.*

№	Темы первого года обучения	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности, планы на полугодия	3		3
2	Виды узлов, принцип вязания	1	17	18
3	Этап «Навесная переправа вверх+спуск»	3	6	9
4	Этап «Вертикальный подъем + вертикальный спуск»	5	12	17
5	Этап «Навесная переправа вверх»	3	6	9
6	Этап «Спуск»	3	7	10
7	Общая физическая подготовка	2	50	52
8	Этап «Подъем»	1	2	3
9	Преодоление препятствий в природной среде		9	9
10	Регламент дисциплина-пешеходная	3		3
11	Принцип составления карт	2	1	3
12	Первая помощь при утоплении, реанимация	1	3	4

13	Перечень туристских объектов РБ	3		3
14	Разработка бивака	2	1	3
15	Походное снаряжение		3	3
16	Особенности развития организма спортсмена в условиях стресса, профессиональное травмы	1	2	3
17	Экстремальные ситуации в походе	1	5	6
18	Первая помощь при ударе током, укусах насекомых	3		3
19	Ориентирование в походе по природным признакам		6	6
20	Снаряжение для соревнований		3	3
21	Топознаки походных карт и карт для ориентирования		3	3
22	Этап «Вертикальный подъем+навесная переправа»		5	5
23	Ориентирование заданное		6	6
24	Ориентирование по азимуту		6	6
25	Ориентирование по легенде		6	6
26	Транспортировка лыж на этапах	1	2	3
27	Техника классического хода		12	12
28	Техника конькового хода		12	12
29	Лыжные этапы		6	6
30	Этап «Тонкий лед»	1	5	6
31	Этап «Горизонтальный маятник»	1	5	6
32	Этап «Бревно»	1	6	7
33	Этап «Подъем»	1	6	7
34	Этап «Навесная переправа»	1	7	8
35	Этап «Вертикальный маятник»	1	6	7
36	Этап «Траверс»	1	3	4
37	Этап «Параллельные перила»		7	7

38	Психологическое сопровождение		9	9
39	Виды костров, разведение		3	3
40	Установка палатки, починка палатки		3	3
41	Повязки		3	3
42	Носилки, транспортировка пострадавшего		3	3
44	Первая помощь при ранениях, травмах		2	2
45	Разновидности туризма: вело	1	5	6
46	Разновидности туризма: водный	1	5	6
47	Разновидности туризма: горный	1	5	6
48	Итоговый забег		2	2
Всего		<b>48</b>	<b>276</b>	<b>324</b>

### Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения.

**Цель** третьего года обучения – развитие навыков самостоятельной исследовательской, поисково-краеведческой деятельности учащихся и решение проблем различной сложности на основе имеющихся знаний

**Задачи:** углублённое изучение тем программы; участие воспитанников в соревнованиях городского, республиканского уровня; углублённое изучение основ туризма, улучшение тактико-технической подготовки; обучение судейской подготовки.

К концу года, завершающего программу, дети должны уметь: проходить дистанции 1-3 класса дистанции, разрабатывать маршрут и подготавливать техническую базу для степенных походов и походов 1 категории сложности, оказывать первую медицинскую помощь.

осознавать суть и последствия человеческой деятельности в окружающей среде; самостоятельно добывать материал, уметь ориентироваться в походе; уметь проводить практические занятия с младшими воспитанниками; уметь быстро адаптироваться в любой ситуации.

	Темы первого года обучения	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1..	Инструктаж по технике безопасности	3		3

2.	Основы туризма и краеведение	7	7	14
3.	Общая физическая подготовка	3	33	36
4.	Тактико-техническая подготовка	19	71	90
5.	Психологическое сопровождение		6	6
6.	Навыки туризма в природной среде	1	17	18
7.	Ориентирование	3	20	23
8.	Основы походного туризма	7	15	22
9.	Основа медицинских знаний	4	2	6
10.	Судейская подготовка	15	15	30
11.	Спасательные работы	9	21	30
12.	Лыжная подготовка	2	19	21
13.	Разновидности туризма: водный, горный, вело	2	23	25
<b>Всего</b>		<b>56</b>	<b>160</b>	<b>324</b>

*Содержание программы третьего года обучения.*

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности, планы на полугодия	3		3
2	Новые документы по туризму	2		2
3	Виды узлов, принципы вязания	1	5	6
4	Этап «Навесная переправа вверх»	2	7	9
5	Этап «Вертикальный подъем»	1	4	5
6	Этап «Вертикальный спуск»		2	2
7	Забрасывание веревки на высоту, организация подъема	1	1	2
8	Этап «Спуск»		5	5

9	Этап «Подъем»	2	5	7
10	Этап «Навесная переправа вверх+спуск»	2	8	10
11	«Вертикальный подъем+вертикальный спуск»		5	5
12	Общая физическая подготовка	2	31	33
13	История туризма, правила туризма	3		3
14	Карта, компас, азимут		2	2
15	Походная аптечка	1		1
16	Первая помощь при травмах	1	2	3
17	Краткие сведения о природе родного края	3		3
18	Бивак, организация бивака	2	1	3
19	Походное снаряжение	2	4	6
20	Ориентирование в походе по природным признакам	1	5	6
21	Разработка маршрута	1	2	3
22	Преодоление препятствий в природной среде		18	18
23	Строение тела, особенности развития организма спортсмена	1	2	3
24	Меню, раскладка	1	5	6
25	Должности в походе	1		1
26	Первая помощь при отморожениях, отравлениях, ожогах	2		2
27	Топознаки походных карт и карт для ориентирования	1	2	3
28	Этап «Вертикальный подъем+навесная переправа»	1	4	5
29	Ориентирование заданное		6	6
30	Ориентирование по азимуту		6	6
31	Ориентирование по легенде	1	5	6
32	Транспортировка лыж на этапах	1	2	3
33	Техника классического хода	1	8	9

34	Техника конькового хода	1	8	9
35	Этап «Тонкий лед»	1	5	6
36	Лыжные этапы		3	3
37	Психологическое сопровождение		6	6
38	Этап « Горизонтальный маятник»	1	4	5
39	Этап « Бревно»	1	4	5
40	Этап « Навесная переправа»	1	3	4
41	Этап « Вертикальный маятник»	1	3	4
42	Этап «Траверс»	1	1	2
43	Итоговый забег		3	3
44	Прохождение водной дистанции на катамаране	1	8	9
45	Прохождение вело-дистанции		9	9
46	Прохождение горной дистанции	1	9	10
47	Спасательные работы: этап «Бревно»	1	2	3
48	Спасательные работы: этап «Навесная переправа»	1	2	3
49	Спасательные работы: этап « Спуск»	1	2	3
50	Спасательные работы: этап « Подъем»	1	2	3
51	Спасательные работы: этап « Траверс»	1	2	3
52	Спасательные работы: основы психологической подготовки	2	1	3
53	Спасательные работы: носилки, транспортировка пострадавшего	1	2	3
54	Спасательные работы: преодоление сложного рельефа	1	2	3
55	Спасательные работы: преодоление сложного рельефа		6	6
56	Судейская подготовка: документы	3		3
57	Судейская подготовка: работа секретариата	6		6
58	Судейская подготовка: Старт-финиш, судейский городок	3		3

59	Судейская подготовка: отсуживание дистанций муниципального и городского уровня		12	12
60	Судейская подготовка: Подготовка дистанции, схемы, снаряжение	3		3
61	Судейская подготовка: сдача зачета на звание судьи		3	3
Всего		<b>73</b>	<b>251</b>	<b>324</b>

### Методическое обеспечение программы:

Формы занятий предусматривают два вида занятий воспитанников:

**Организационная форма** предусматривает включение в процесс образования в разделах общей и специальной подготовки;

**Свободная форма** – досуговая, предусматривает характер расширенного активного досуга.

Организационная форма используется в занятиях:

1. Общей физической подготовки для развития жизненно важных двигательных качеств (силы, ловкости, скорости, гибкости, выносливости, координации);
2. В занятиях специализированной прикладной подготовкой и направленной на подготовку в конкретной деятельности.

Формы свободного общения имеют характер расширенного активного досуга (соревнования, праздники, семинары, походы, экскурсии и т.д.)

Изучение программного материала осуществляется посредством использования методов физического воспитания в сочетании с методами психолого-педагогических направлений. К ним относятся:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Игровой метод
3. Соревновательный метод
4. Наглядный метод
5. Вербальный метод
6. Метод импровизации
7. Метод проблемной ситуации
8. Метод использования психологических тестов
9. Методы моделирования соревновательной нагрузки

Метод строго регламентированного упражнения - это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой этот метод применяется как при обучении двигательным и техническим действиям, та и при развитии физических качеств.

Игровой метод – организация двигательной активности в форме подвижной игры, тренировки, организованные с использованием этого метода, отличаются высокой эмоциональностью, требуют от спортсмена умения управлять своими эмоциями, самообладанием, гибкости мышления и других качеств, представляя тем самым большие возможности для их развития. Помимо игр с использованием специального снаряжения, в тренировочном процессе можно применять и традиционные подвижные игры, эстафеты для развития быстроты и ловкости.

Соревновательный метод – использование упражнений в соревновательной форме. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Это не всегда упражнения избранного вида спорта. В качестве тренировки допустимо участие в соревнованиях по бегу, игровым видам спорта и т.д.

Методы моделирования соревнований нагрузки – спортсмен может соревнования не только с соперником, но и с самим собой, выполняя соревнования нагрузки при меньшей степени риска, чем во время соревнования.

В тренировочном процессе применяются три основных этапа:

**Этап 1.** На этом этапе спортсмену предлагается выполнение задания по трехступенчатой схеме:

1. Без учета времени. Выполняя упражнение, и не задумываясь о скорости, спортсмен пытается понять наиболее доступные для него способ решения поставленной задачи. Выполнять упражнение на этой ступени следует до тех пор, пока ученик не найдет самый быстрый способ.

2. С учетом времени. Включение секундомера очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Можно обговорить некоторые рамки выполнения (время запоминания, время решения задачи и т.д.) и установить их при помощи таймера. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока у спортсмена не исчезнет торопливость.

3. Выполнение упражнения с учетом времени и в соревновании с партнером. Психологическое состояние спортсменов по время выполнения данного упражнения очень похоже на психологические состояние участника на дистанции, особенно если рядом бежит соперник.

**Этап 2.** На этом этапе спортсмену предлагается выполнение задания во время физического упражнения или во время отдыха между ними. Выполнение заданий стоит на трехступенчатой схеме, как и на первом этапе.

**Этап 3.** Этот этап предполагает наличие соревновательного момента.

Используемые принципы наглядности, доступности, сознательности, систематичности, динамичности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудностей в процессе обучения и воспитания в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности их возраста, пола, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуального различия в проявлении физических и психических способностей.



### **Примерная модель занятия по программе.**

Занятия в объединении «Гелиос», по программе «Спортивный туризм», представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний, построенных на смене видов деятельности обучающихся: *восприятие, осмысление, запоминание, применение, обобщение, систематика.*

При разработке занятия педагог внимательно изучает:

- учебно-тематический план реализуемой образовательной программы;
- согласовывает определенный раздел и тему раздела с содержанием программы;
- определяет взаимосвязь содержания занятий с предыдущими и последующими;
- определяются тип и структура занятия;
- определяет его тему, цель, задачи.

Целевые, установки занятия должны быть направлены на определённые, конкретные цели данного занятия (воспитательные, развивающие и обучающие), выходящие на реальный, достижимый результат. На первый план выдвигаются задачи по развитию реальных творческих способностей детей и задачи нравственного, эмоционального воздействия путем приобретения учащимися компетенций.

Педагогом продумывается специфика занятия, логика построения (взаимосвязь и завершенность всех частей занятия с подведением итогов каждой части по практическому и теоретическому материалу), определяется объем образовательного компонента учебного материала.

На первоначальном этапе занятия педагог создает благоприятный морально-психологический климат, настраивая детей на сотворчество и содружество в процессе познавательной деятельности, на завершающем этапе – анализируются все выполненные детьми работы и отмечаются даже самые большие достижения детей.

Немаловажным моментом в подготовке занятия является разумное распределение материала на всех этапах занятия в соответствии с выбранными формами организации образовательной деятельности: групповой, индивидуальной и т. д.

К любому типу занятий по программе подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный материал, аудио, видеотека и др. Педагогу необходимо продумать методику наиболее продуктивного использования применяемого наглядного материала

Педагог обязан выполнять все государственные санитарно-гигиенические нормы, временной режим занятия.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов, контроль за качеством образовательного процесса.

### **Контрольно–диагностический блок.**

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование, зачеты с практическими заданиями.
- Решение воспитанниками контрольных ситуаций.
- прохождение зачетной личной дистанции на время;
- наблюдение и самооценка уровня обученности.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

**1. Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

**2. Промежуточный контроль** (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

**3. Итоговый контроль** (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для обучаемых первого года применяется тестирование мыслительных процессов.

### **Критерии оценки результатов**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

— сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

— постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности, от участия в соревнованиях первого класса до 2-3 и выше);

— рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

— привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;

— сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

— привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

### **Условия реализации программы. Дидактическое и методическое обеспечение программы.**

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном классе общей площадью 20 м<sup>2</sup>;
- спортивного зала, оборудованного опорами для натягивания переправ;
- учебно-тренировочного полигона в природной среде.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала по программе «Спортивный туризм» используются наглядные пособия:

- схематический или символический (стенды с узлами)
- дидактические пособия (стенды и карточки с топографическими знаками)
- картинный и картинно-динамический (фотоматериалы с походов)
- смешанный (видеофильмы)
- интернет-ресурсы
- инструктивно-методические материалы по организации жизнедеятельности похода;

### **Материально-техническое обеспечение программы для одной группы:**

- Обвязки (грудная, беседка и блокировка) – 10 шт
- Карабины стальные - 10 штук
- Карабины-автоматы – 40 шт
- Жумары – 10 шт
- Спусковые устройства – 10 шт
- Блок-ролики - 2 шт
- Локальные петли – 6 шт
- Веревка основная – 250 м
- Веревка вспомогательная – 100 м
- Тент – 1 шт
- Рюкзак – 10 шт
- Пенка – 10 шт
- Спальный мешок – 10 шт
- Котел – 3 шт
- Палатки – 3 шт
- Каски – 10 шт
- Вспомогательные веревки для вязания узлов – 10 шт
- Жерди – 1 комплект

- Аптечка – 1 шт
- Стенды с топонимами
- Видеофильмы

## **Рекомендуемая используемая литература**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №№ 1726-р)
3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (постановление Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497)
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
6. Закон об образовании в республике Башкортостан(в ред. Закона РБ от 26.12.2014 N 171-з)
7. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» (постановление Правительства РБ от 24.10.2013 N 473, от 19.06.2014 N 275)
8. Закон об основных гарантиях прав ребенка в Республике Башкортостан (в ред. Законов Республики Башкортостан от № 581-з, от 22.09.2012 №585-з, от 06.11.2013 №11-з, от 04.03.2014 №62-з)
9. Закон РБ от 09.01.2007 № 206-3 «О туризме», с изменениями и дополнениями
10. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41)
11. Устав МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»
12. Локальные акты МБОУ ДО ДЦТКЭ «Горизонт»

- Божович Л.И. Проблемы формирования личности.- М., 2012.
- Алексеева Н. П. Туризм / Tourismus; Флинта, НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет - Москва, 2012. - 336 с.
- Буйленко В. Ф. Туризм; Феникс, Неоглори - Москва, 2011. - 416 с.
- Бутузов А. Г. Этнокультурный туризм; КноРус - Москва, 2013. - 248

- Верба И. А., Голицын С. М. Туризм в школе; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 160 с.

### **Нормативные документы по спортивному туризму.**

#### **Литература и первоисточники для педагога:**

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
8. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
11. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
12. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
14. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
16. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
18. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
19. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.

20. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
21. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
22. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
25. Расторгуев М., Ситникова С. Карabinные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
27. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
28. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
31. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
32. Галм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
33. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
34. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
37. Шibaев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
38. Шibaев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
39. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.
40. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.
41. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

### ***Ориентирование и топография.***

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Воениздат, 1973.
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
7. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.
8. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.: Воениздат, 1972.
9. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 1966.

### ***Краеведение и экология***

1. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
2. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000.
3. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.
4. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.

### ***Медицина.***

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

### ***Лыжный туризм.***

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

### ***Безопасность туризма.***

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. — М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. — М.: Турист, 1974.

### ***Физическая подготовка туриста.***

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: ФиС, 1970.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 1992.

1. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. — 1987.— № 7.
2. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. И др. — М.: Высшая школа, 1990. — 288 с.: ил.

### ***Автономное существование.***

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурек», 1996.
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)



10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛЮ, 1997.
13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
17. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
18. Репин Ю. В., Серeda В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
20. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
21. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.