Министерство образования и науки Российской Федерации

Департамент образования администрации города Иркутска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения г. Иркутска

Средняя общеобразовательная школа №10 им. П.А.Пономарева

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и принята Решением педагогического советаМБОУ г. Иркутска СОШ №10Протокол №1 от 28.08.2016 | «Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №10Приказ № 78/27-05 от 31.08.2016\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Омолоева |
|  |  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

 **«Спортивный туризм»**

**Адресат программы:** для 5-9 классов

 **Срок реализации:** на 2016 - 2020 учебный год

 **Разработчик (и) программы :**

Шалагин В.Л..

педагог дополнительного образования

*Программа составлена*

*на основе дополнительной программы*

*«Пеше-лыжный туризм»*

*Ю.С.Константинов,В.М.Рыжков*

*(М.:ФЦДЮТиК,2015*)

**Иркутск 2016**

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации"
3. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристического объединения системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов, В.М. Рыжков-М.:ФЦДЮТиК,2015.
4. Правилами соревнований по спортивному туризму, утвержденными приказом Минспорттуризма России от 02 апреля 2010 года №278.
5. Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная приказом Минобразования РФ от 13 июля 1992 г. №293
6. Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации, утвержденное приказом Минспорта России от 17 марта 2015г №227.

**Направленность (профиль) программы** — спортивно-оздоровительная,

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни по средствам туризма и носит образовательный характер

**Актуальность программы** данная программа учитывает природные особенности нашей области, когда в течении одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным (в бесснежный период) и лыжными видами туризма. В данной программе больший упор сделан на основу спортивного туризма, а лыжный туризм реализуются в рамках специальной подготовки, как средства смежных, но близких по характеру двигательных действий, видов спорта наравне со спортивным ориентирование и пешим туризмом (маршруты).

Предлагаемая программа носит комплексный характер. Каждый год обучения включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, темы раздела могут пересекаться.

Данная программа сочетает в себе средства туризма и спортивную направленность, что позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;

- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;

- в комплексе предметом «Спортивно познавательный туризм», укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;

- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;

- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Иркутской области ;

- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта.

Учащиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях по спортивному туризму и выполнению нормативов квалификационных разрядов в данном виде спорта ( спортивный туризм на пешеходных дистанциях), а также для участия в походах выходного дня, степенных походах (с ночевкой в полевых условиях) для выполнения нормативов на звание «Юный турист» и разряды по пешему туризму ( маршруты).

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

 При обучении используются ***методики***: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Программа основывается ***на принципах***: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Особенность образовательного процесса и его здоровьесохраняющая направленность ярко выражены в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям.

Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: спортивный туризм, лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика.

**Назначение программы:** программа рассчитана на детей возраста ***11-16*** лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках, в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах, туристском лагере**.Программа рассчитана на четыре года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа*.***

**Цель программы:**

-личностное развитие учащихся средствами туризма.

-воспитания физически здоровой, социально-адаптированной, всесторонне развитой личности, обладающей высокой мотивацией к познанию и творчеству;

- пропаганда здорового образа жизни, туризма и спорта.

**Программа концентрирует образовательно-воспитательный процесс на решение следующих взаимосвязанных задач:**

***Обучающие:***

1. Усвоение и овладение учащимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным, пешеходным и лыжным туризмом.
2. Формирование потребности в углублённом освоении теоретических знаний в области туризма.

***Воспитательные:***

Воспитание:

- ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей;

- уважения и любви к родному краю;

- культуры поведения учащихся на примерах общения с людьми, природой.

***Развивающие:***

1.Формирование навыков жизнеобеспечения.

2.Развитие:

- познавательного интереса, внимания, памяти, логического и образного мышления, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;

- творческих способностей у учащихся;

- физического совершенствования воспитанников.

***Оздоровительные:***

1. Организация активного отдыха детей в период каникул.
2. Содействие всестороннему, гармоничному физическомуразвитию и укреплению здоровья обучающихся.

***Планируемые результаты освоения ДОР***

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса программы «Спортивный туризм» универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*В области познавательной культуры:*

• понимание туризма как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание туризма как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и прикладным характером;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Спортивный туризм». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, походов, путешествий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию данного вида в частности и туризма в целом ;

• знание основных видов и направлений туризма в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте туризма в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия,походы разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о туризме, краеведении, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий прикладным туризмом, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в спортивном туризме

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий туризмом оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий туризмом и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий туризмом, физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам туризма, физической культурой и спорта;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**Особенности реализации программы по годам обучения**

***На первом году*** обучения учащиеся ориентируются на приобщение к ценностям туризма, физической культуры, выявление личностных качеств и наклонностей, получение начальных знаний и умений, вхождению в коллектив. Поэтому обучение проводится преимущественно в форме учебных занятий, экскурсий, походов выходного дня (с привлечением родителей), участия в туристских слетах, оздоровительных лагерях.

***Задачи:*** получить знания и научиться конкретным приемам туристской техники, выработать стиль поведения и бережного отношения к природе; привить устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.

***Критерии оценки.***

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- делать пешие переходы с грузом;

- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;

- определять стороны горизонта, пользоваться компасом, отслеживать свой путь по карте;

- передвигаться на лыжах и преодолевать естественные препятствия;

- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки;

- выполнять нормативы на юношеские разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- принять участие в пешем походе без категории сложности, слете, соревнованиях или спортивно-туристском лагере.

Переход на следующий этап обучения по окончанию учебного года осуществляется путем участия в соревнованиях по спортивному туризму и прохождением степенного 2х дневного похода.

***На втором году обучения,*** образовательный процесс строится преимущественно в форме тренировки, учащиеся ориентируются на развитие и приобретение спортивной формы, уверенное применение полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, достижению спортивных результатов.

***Задачи:*** совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, расширение познаний медицина,гигиена ,питание,организация туристического быта, туристические походы, спортивно-познавательный туризм.

***Критерии оценки.***

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- участвовать в многодневных походах по разным видам туризма (пеший, лыжный);

- прокладывать свой путь с помощью компаса и карты;

- передвигаться на лыжах с рюкзаком и преодолевать естественные препятствия;

- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки в разных условиях;

- принять участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных или лыжных дистанциях;

- совершить ряд походов:

* походы выходного дня (1 однодневный и 2 двухдневных лыжных похода, 2 однодневных, 1 двухдневный пешие походы).
* категорийные походы (лыжный 1 категории сложности, пеший 1 категории сложности),
* поучаствовать в туристском лагере.

Переход на следующий этап обучения по окончанию учебного года осуществляется путем участия в соревнованиях по спортивному туризму и прохождением категорийного пешего похода ( 1 категории сложности).

***На третьем году,*** образовательный процесс индивидуализируется, происходит специализация, учащиеся ориентируются на самоопределение и самореализацию, передачу накопленного опыта. Под достижением результатов понимаются, как спортивные достижения, так и участие в НОУ, подготовка и проведение массовых мероприятий (слетов, соревнований, лагерей, походов), работа наставником, выполнение разнообразных поручений, подготовка экспедиций.

***Задачи:*** совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, содействие профессиональному самоопределению, творческой самореализации.

***Критерии оценки:***

- участие в многодневных походах по разным видам туризма

(пеший, лыжный);

- участие в организации и проведении экспедиций;

- участие в организации и проведении оздоровительных туристских лагерей в качестве наставников, помощников инструкторов, и т. д.;

- участие в организации и проведении слетов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве организаторов и судей;

- участие в организации и проведении экскурсий, походов для учащихся и педагогов других учреждений;

- участие в краевых, региональных, общероссийских соревнованиях по туризму;

- выполнение нормативов на спортивные разряды;

- подготовка, сбор информации и участие в конференциях НОУ;

- видовая, внутригрупповая, спортивная специализация.

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в походах и туристских лагерях в каникулярное время.

Итоговая аттестация по результатам первого года обучения проводится в форме собеседования по результатам походов, соревнований, мониторинга. Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

Переход на следующий этап обучения по окончанию учебного года осуществляется путем участия в соревнованиях по спортивному туризму и прохождением категорийного лыжного похода ( 1 категории сложности).

***На четвортом году,*** образовательный процесс индивидуализируется, происходит специализация, учащиеся ориентируются на самоопределение и самореализацию, передачу накопленного опыта. Под достижением результатов понимаются, как спортивные достижения, подготовка и проведение массовых мероприятий (слетов, соревнований, лагерей, походов), работа наставником, выполнение разнообразных поручений, подготовка экспедиций. Участие в категорийных походах в качестве зам.руководителя.

***Задачи:*** совершенствование приемов туристской техники, выступление в соревнованиях, содействие профессиональному самоопределению, творческой самореализации, участие в соревнованиях в качестве судей на этапах, участие в походах в качестве зам.руководителя.

***Критерии оценки:***

- участие в многодневных походах по разным видам туризма

(пеший, лыжный);

- участие в организации и проведении экспедиций;

- участие в организации и проведении оздоровительных туристских лагерей в качестве наставников, помощников инструкторов, и т. д.;

- участие в организации и проведении слетов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве организаторов и судей;

- участие в организации и проведении экскурсий, походов для учащихся и педагогов других учреждений;

- участие в краевых, региональных, общероссийских соревнованиях по туризму;

- выполнение нормативов на спортивные разряды;

- подготовка, сбор информации и участие в конференциях НОУ;

- видовая, внутригрупповая, спортивная специализация.

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в походах и туристских лагерях в каникулярное время.

Итоговая аттестация по результатам первого года обучения проводится в форме собеседования по результатам походов, соревнований, мониторинга. Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

Переход на следующий этап обучения по окончанию учебного года осуществляется путем участия в соревнованиях по спортивному туризму и прохождением категорийного пешего похода (2 категории сложности).

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **в****помещении** | **На****местности** |
| 1.Основы туристической подготовки | **8** | **3** | **3** | **2** |
| 2.Топография и ориентирование | **10** | **2** | **3** | **5** |
| 3.краеведение | **5** | **1** | **1** | **3** |
| 4. Основы гигиены и ПМП | **6** | **3** | **3** | **-** |
| 6.Лыжный туризм | **15** | **3** | **-** | **12** |
| 7.Туристские соревнования | **10** | **-** | **5** | **5** |
| 8.Общая и специальная физическая подготовка | **14** | **2** | **5** | **7** |
| 9.Инструктаж по ТБ | **2** | **2** | **-** | **-** |
| 10.Итого: | **72** | **16** | **20** | **34** |

В план не включены часы для подготовки и проведения зачетного категорийного похода или участие в туристском лагере в летний период.

**Содержание изучаемых тем 1-ого года обучения**

**Тема 1 *Основы туристической подготовки -8часов.***

Классификация туризма. Виды туризма в России и в мире (водный, пеший, горный, вело, конный, спелео, авто, мото). Формы туризма: походы, путешествиях, выезды, соревнования, занятия на полигонах и естественном рельефе.Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения. Воспитательная роль туризма*.* Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу. Сообщения о прохождении маршрута. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе. Составление отчета о походе. Основные требования к бивакам. Планировка бивака. Виды бивачных работ. Порядок свертывания и развертывания бивака. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Меры по охране природы. Яма для отбросов. Правила купания.

**Тема 2 *Топография и ориентирование -10 часов.***

Знакомство с картой. Виды карт. Масштаб. Измерения по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Стороны горизонта, их определение. Азимут. Компас. Определение азимута по компасу и без него. Ориентирование карты. Движение по азимуту. Топографический диктант. Задачи: на масштаб, усвоение топографических знаков, построение маршрута, определение характеристик пути. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Определение направлений, азимутов. Глазомерная оценка расстояний. Сличение карты с местностью. Условные знаки. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

 **Тема 3** ***Краеведение – 5 часов.***

Родной край,его природные особенности, история, известные земляки. Туристические возможности родного края. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

**Тема 4 *Основы гигиены и первая медицинская помощь- 6 часов.***

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания ПМП. Приемы транспортировки пострадавшего.

**Тема5 *Лыжный туризм. Особенности лыжных походов- 15часов.***

Особенности снаряжения, питания. Ориентирования. Организации биваков, техники преодоления препятствий. Лыжный инвентарь. Лыжная этика. Техника передвижения на лыжах и преодоления препятствий. Движение в походном строю во время лыжного похода. Подготовка лыжного инвентаря к походу.

**Тема 6 *Виды туристских соревнований -10 часов.***

Этапы соревнований. Порядок их прохождения. Соревнования по пешему и лыжному туризму. Правила соревнований. Подготовка к участию. Отработка личных и командных действий на этапах. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях.

**Тема 7 *Общая и специальная физическая подготовка- 14 часов.***

Краткие сведения о строении и функциях организма. Самоконтроль. Спортивные травмы. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

**Тема 9 *Инструктаж по ТБ- 2 часа.***

*Теория.* Проведение инструктажа по ТБ при занятиях, при поездках в общественном транспорте, при проведении походов.

**Учебно-тематический план курса 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **в****помещении** | **на****местности** |
| 1.Основы туристической подготовки | **13** | **6** | **5** | **2** |
| 2. топография и ориентирование | **9** | **3** | **2** | **4** |
| 5.Лыжный туризм. Особенности лыжных походов | **12** | **5** | **2** | **5** |
| 6.Туристские соревнования | **12** | **-** | **4** | **8** |
| 7.Общая и специальная подготовка | **19** | **3** | **8** | **8** |
| 8.основы гигиены, ПМП | **5** | **2** | **2** | **1** |
| 10.Отчет о походе | **2** | **1** | **1** | **-** |
| 11.Итого: | **72** | **20** | **24** | **28** |
|  |  |  |  |  |

**Содержание изучаемых тем 2-го года обучения**

**Тема 1 *Основы туристической подготовки- 13часов.***

Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Инструкция по проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.

Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества, недостатки. Особенности разработки аварийных вариантов. Оформление путевых документов, утверждение маршрута похода в МКК и сообщение о нем. Практика. Принятие участия в разработке маршрутов и оформлении походных документов запланированных походов.

Меры предосторожности безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. внешний вид бивака. Сохранение природы: запрещение порубки живых деревьев и устройство настила из лапника, кроме экстремальных условий, например, утрата палатки и т. п. типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения. Меры предосторожности. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Планировка бивака в походе. Установка палатки. Оборудование кострища. Заготовка дров, разведение костра. Работа пилой и топором. Ночлег в лесу с заслоном и костром «нодья» и поддержание его равномерного горения.

**Тема 2 *Топография и ориентирование – 9 часов.***

Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительности, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Построение маршрута, определение характеристик пути. Определение направлений, азимутов. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Глазомерная оценка расстояний. Ориентирование в походных условиях при работе в качестве штурмана.

**Тема 3 *Лыжный туризм. Особенности лыжных походов -12 часов.***

Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности. Лавины, их виды. Опасность подрезания склонов. Опасность движения по v-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Особая опасность снежных досок и мокрых грунтовых лавин. Специфические приемы страховки и самостраховки на снегу. Наиболее рациональные способы передвижения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова и физического состояния участника. Отработка основных приемов и совершенствование навыков подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком, на средних и крутых склонах горной местности. использование тормозящих приспособлений. Остановка предумышленным падением. Самозадержание при падении. Отработка приемов передвижения на лыжах и преодоления препятствий с рюкзаком и без него, тропление лыжни. Движение в походном строю во время лыжного похода. Подготовка лыжного инвентаря к походу.

**Тема 4 *Туристские соревнования- 12часов.***

Правила соревнований по спортивному туризму (Регламент). Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревновании. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Методика судейства. Подготовка к участию. Отработка личных и командных действий на этапах. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

**Тема5 *Общая и специальная физическая подготовка- 19 часов.***

Врачебный контроль. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Общая физическая подготовка : ходьба, бег, передвижение на лыжах, упражнения на все группы мышц, упражнения с предметом, упражнения с собственным весом, подвижные игры, легкая атлетика. Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие скорости, снаряжение туриста –походника и туриста-лыжника, техника и тактика движения в пешем и лыжном походе, соревнования по пешеходному и лыжному туризму.

Командные действия при преодолении препятствий и этапов туристских соревнований. Веревка на страховке и при преодолении препятствий. Отработка приемов вязания узлов. Применение узлов в реальных условиях. Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.

**Тема6  *Основы гигиены и первой медицинской помощи- 5 часов.***

Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений. «НЗ» продуктов и «карманное питание». Составление набора продуктов дневного рациона питания и меню для конкретного путешествия заданной категории сложности. Подготовка и хранение продуктов в условиях похода, их учет. Выполнение обязанностей «завпита» в условиях похода. Отработка практических навыков и умений по теме. Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Организация самообслуживания в группе. Обязанности участника, ответственного за медобслуживание. Личная гигиена туриста в походе. Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Комплектование медицинской аптечки. Применение специальных медикаментозных средств. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания. Транспортировка пострадавшего.

**Тема 7 *Отчет о походе - 2 часа***

Назначение и роль отчета о походе. Походный дневник. Основные разделы отчета. Требования к оформлению отчета. Ведение дневника в условиях похода.

**Учебно-тематический план курса 3-его года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **в****помещении** | **на****местности** |
| 1.Туристическая подготовка в пешеходном и лыжном туризме | **5** | **3** |  | **2** |
| 2.Топография и ориентирование | **15** | **1** | **2** | **12** |
| 3.Лыжный туризм | **12** | **2** | **5** | **5** |
| 4.Обеспечение безопасности | **20** | **4** | **6** | **10** |
| 5.Общая и специальная подготовка | **20** | **3** | **3** | **14** |
| 5.Итого: | **72** | **13** | **16** | **43** |

В сетку не включены часы многодневных категорийных походов. Также в план не включены индивидуальные занятия с одаренными или отстающими от программы учащимися ( 0,5 часа в неделю) в форме лекции, беседы, практического занятия, мед.контроля.

**Содержание изучаемых тем 3-его года обучения**

**Тема 1 *Туристическая подготовка в пеше-лыжном туризме-5часов.***

Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация туристического быта, привалы и ночлеги. Подготовка к походу путешествию. Питание в туристическом походе. Тактика движение и преодоление препятствий в походе. Особенности пешеходного и лыжного вида туризма.

**Тема 2 *Топография и ориентирование -15часов.***

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.

Участие в соревнованиях по ориентированию. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в разработке условий проведения соревнований, оборудование этапов, судействе соревнований в составе различных бригад.

**Тема 3 *Лыжный туризм -12часов.***

Стратегия и тактика лыжных путешествий. Особенности планирования и построения маршрута. Техника преодоления характерных препятствий: движение по тонкому льду, наледям, при сильном ветре, снегопаде, в условиях недостаточной видимости, в зарослях и завалах, движение в кошках, организация страховки на склонах и проч.

Совершенствование лыжной техники при преодолении препятствий в условиях похода и соревнований. Участие в судействе соревнований по технике лыжного туризма.

**Тема 4 *Обеспечение безопасности-20часов.***

Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности, погодных условий. Тренинг по выработке решений по ликвидации аварийных ситуаций.

**Тема 5. *Общая и специальная физическая подготовка- 20часов.***

Врачебный контроль. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Общая физическая подготовка : ходьба, бег, передвижение на лыжах, упражнения на все группы мышц, упражнения с предметом, упражнения с собственным весом, подвижные игры, легкая атлетика. Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие скорости, снаряжение туриста –походника и туриста-лыжника, техника и тактика движения в пешем и лыжном походе, соревнования по пешеходному и лыжному туризму. Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристических маршрутов. Техническая подготовка туриста- пешеходника и туриста- лыжника. Тактика пешеходного и лыжного похода. Организация соревнований по пешеходному туризму. Основы судейства. Основы инструкторской подготовки.

**Учебно-тематический план курса 4-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **в****помещении** | **на****местности** |
| 1.Туристическая подготовка  | **10** | **3** | **2** | **5** |
| 2.Топография и ориентирование | **10** | **1** | **-** | **9** |
| 3.Лыжный туризм | **10** | **2** | **-** | **8** |
| 4.Обеспечение безопасности | **20** | **4** | **6** | **10** |
| 5.Общая и специальная подготовка | **22** | **2** | **8** | **12** |
| 5.Итого: | **72** | **12** | **16** | **44** |

В сетку не включены часы многодневных категорийных походов.

**Содержание изучаемых тем 4-го года обучения**

**Тема 1 *Туристическая подготовка -10часов.***

Нормативные документы по туризму. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристического снаряжения. Организация туристического быта в экстремальных условиях. Подготовка к сложному пешему походу, путешествию. Питание туристов в походе. Техника преодоления естественных препятствий. Подведение итогов туристского путешествия.

**Тема 2 *Топография и ориентирование -10часов.***

Топографическая съемка,корректировка карты. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки.

Участие в соревнованиях по ориентированию. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в разработке условий проведения соревнований, оборудование этапов, судействе соревнований в составе различных бригад.

**Тема 3 *Лыжный туризм -10часов.***

Стратегия и тактика лыжных путешествий. Особенности планирования и построения маршрута. Техника преодоления характерных препятствий: движение по тонкому льду, наледям, при сильном ветре, снегопаде, в условиях недостаточной видимости, в зарослях и завалах, движение в кошках, организация страховки на склонах и проч.

Совершенствование лыжной техники при преодолении препятствий в условиях похода и соревнований. Участие в судействе соревнований по технике лыжного туризма.

**Тема 4 *Обеспечение безопасности-20часов.***

Оказание доврачебной помощи , приемы транспортировки пострадавшего. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности, погодных условий. Тренинг по выработке решений по ликвидации аварийных ситуаций.

**Тема 5 *Общая и специальная физическая подготовк-22часа.***

Привалы и ночлеги. Общая физическая подготовка : ходьба, бег, передвижение на лыжах, упражнения на все группы мышц, упражнения с предметом, упражнения с собственным весом, подвижные игры, легкая атлетика. Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие скорости, снаряжение туриста –походника и туриста-лыжника, техника и тактика движения в пешем и лыжном походе, соревнования по пешеходному и лыжному туризму. Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристических маршрутов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ 5 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Часы** |
| **1** | **07.09.16** | Инструкция по ТБ на занятиях по спортивному туризму.История развития туризма.Классификация туризма. | Теоретическое занятие | **2** |
| **2** | **14.09.16** | Групповое и личное снаряжение туриста.  | Теоретическое занятие с элементами практикума | **2** |
| **3** | **21.09.16** | Укладка рюкзака.Порядок получения и сдачи снаряжения.Уход за снаряжением. | Практическое занятие | **2** |
| **4** | **28.09.16** | Состав туристической группы,распределение обязанностей.Права и обязанности руководителя и участников группы.Бивак. | Теоретическое занятие с элементами практикума | **2** |
| Итого за сентябрь | **8** |
| **5** | **05.10.16** | Знакомство с картой.Спортивная и топографическая карта. Условные знаки. | Теоретическое занятие | **2** |
| **6** | **12.10.16** | Масштаб. Компас. Азимут. Движение по компасу и карте. | Практическое занятие | **2** |
| **7** | **19.10.16** | Стороны горизонта. Ориентирование по местным признакам. Линейное ориентирование | Практическое занятие | **2** |
| **8** | **26.10.16** | Азимутальный ход. Спортивное ориентирование | Практическое занятие | **2** |
| Итого за октябрь | **8** |
| **9** | **01.11.16** | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Золотая осень» | соревнования | **2** |
| **10** | **09.11.16** | Спортивное ориентирование на местности.  | Практическое занятие | **2** |
| **11** | **16.10.16** | Родной край,его природные особенности. ОФП :ходьба,бег,упр. на развитие силы. | Теоретическое занятиеПрактическое занятие | **2** |
| **12** | **23.10.16** | Изучение местного района и его возможностей. | Практическое занятие | **2** |
| **13** | **30.10.16** | Байкал,зона прибайкалья . Хамар-Дабан, Саяны- туристические возможности мест. | Теоретическое занятие | **2** |
| Итого за ноябрь | **10** |
| **14** | **07.12.16** | Строение и функции организма человека. ОФП: упражнение на развитие силы, быстроты реакции, беговые упр. | Теоретическое занятиеПрактическое занятие | **2** |
| **15** | **14.12.16** | СФП работа со специальным снаряжение. Подъем-спуск, навесная переправа. Дистанция 1 класса. | Практическое занятие | **2** |
| **16** | **21.12.16** | СФП дистанция личная 1 класс. | Практическое занятие | **2** |
| Итого за декабрь | **6** |
| **17** | **5.01.17** | Участие в соревнованиях по спортивному туризму пешеходных дистанциях в закрытых помещениях « 1 этап кубка Иркутской области по спортивному туризму»Г. Ангарск | соревнования | **2** |
| **18** | **11.01.17** | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. | Теоретическое занятие с элементами практики | **2** |
| **19** | **18.01.17** | Походная медицинская аптечка.ПМП. | Теоретическое занятие с элементами практики | **2** |
| **20** | **25.01.17** | ПМП. Приемы транспортировки пострадавшего. | Теоретическое занятие с элементами практики | **2** |
| Итого за январь | **8** |
| **21** | **01.02.17** | Лыжный инвентарь. Лыжная этика. Лыжная подготовка | Теоретическое занятие с элементами практики | **2** |
| **22** | **08.02.17** | Техника лыжных ходов  | Практическое занятие | **2** |
| **23** | **15.02.17** | Техника передвижения на лыжах, техника преодоления препятствий.  | Практическое занятие  | **2** |
| **24** | **22.02.17** | Техника подъемов, спусков.  | Практическое занятие | **2** |
| **25** | **29.02.17** | Зимнее ориентирование особенности, правила соревнований  | Теоретическое занятие | **2** |
| Итого за февраль | **10** |
| **26** | **07.03.17** | Ориентирование на лыжах | Практическое занятие | **2** |
| **27** | **14.03.17** | Трапежка лыжни. Действия в экстримальных ситуациях.  | Практическое занятие | **2** |
| **28** | **21.03.17** | ОФП:лыжная подготовка. | Практическое занятие | **2** |
| Итого за март | **6** |
| **29** | **04.04.17** | ОФП:упр. на развитие силы,гибкости,ходьба | Практическое занятие | **2** |
| **30** | **11.04.17** | СФП:дистанция личная 2 класс | Практическое занятие  | **2** |
| **31** | **19.04.17** | ОФП: беговая подготовка | Практическое занятие | **2** |
| **32** | **25.04.17** | СФП:дистанция личная,группа. | Практическое занятие | **2** |
|  Итого за апрель | **8** |
| **33** | **02.05.17** | Спортивное ориентирование на местности | Практическое занятие | **2** |
| **34** | **09.05.17** | ОФП:беговая подготовка. СФП: дистанция личная 2 класс. | Практическое занятие | **2** |
| **35** | **14.05.17** | Участие в соревнованиях по спартивному туризму «Весенняя капель» | Соревнования | **2** |
| **36** | **23.05.17** | ОФП. Подведение итогов, переводные тестирования. | Практическое занятие | **2** |
| Итого за май | **10** |
| Итого за год | **74** |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Кол-во единиц** |
| 1 | Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки | 15 комплектов. |
| 2 | Тенты для палаток | По числу палаток |
| 3 | Палатки | 5 штук |
| 4 | Топор в чехле | 2 |
| 5 | Таганок костровой | 2 |
| 6 | Пила двуручная в чехле | 1 |
| 7 | Секундомер электронный | 2 |
| 8 | Компасы жидкостные | 15 комплектов. |
| 9 | Медицинская аптечка | 1 |
| 10 | Ремонтный набор | 1 |
| 11 | Веревки основные 10 мм | 200м |
| 12 | Веревки вспомогательные 6 мм | 50м |
| 13 | карабины | 30 |
| 14 | жумары | 6 |
| 15 | Фрикционные спусковые устройства | 6  |
| 16 | Системы страховочные | 15 |
| 17 | Призмы для спортивного ориентирования | 20 |
| 18 | альпеншток | 8 |
| 19 | Курвиметр | 1 |
| 20 | GPRS | 1 |
| 21 | Карты спортивные | 50 |
| 22 | Карты топографические | 10 |
| 23 | Условные знаки(карточки) | 15 |
| 24 | Учебные плакаты | 10 |
| 25 | Компьютер, принтер, сканер, экран демонстрационный | По 1  |

***Способы определения результативности***

методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы.

• педагогическое наблюдение;

•педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях,), , решения задач спортивного туризма

Наблюдение характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

***Виды контроля***

•Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.

•Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.

•Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.

•Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

***Формы подведения итогов***

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной общеразвивающей программы отражают достижения всего коллектива и каждого обучающегося в частности. К ним относятся: дневники достижений обучающихся, портфолио обучающихся.

**Форма итоговой аттестации**

1. Успешное выступление на соревнованиях городского и регионального уровней и
2. Выполнение 2-1 разряда по спортивному туризму.
3. Тестирование (теоретическое)

**Список использованной литературы**

1. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристического объединения системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов, В.М. Рыжков-М.:ФЦДЮТиК,2015.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.
3. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. –М.:ФЦДЮТиК МО РФ.,2000
5. Константинов Ю.С. , Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. –М.:ФЦДЮТиК МО РФ.,2006
6. Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 1987.
7. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1989.
8. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие. М.: ЦСЮТ, 1986.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1986.
10. Методические рекомендации по организации и проведению школьных туристских соревнований. Харьков: ОСЮТ, 1988.
11. Энциклопедия туриста. Гл. редактор Тамм Е.И. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
12. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, ТССР, 1998.
13. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Ю.А. Штюрмер. 3-е изд., с изм. и доп.-М.: Профиздат, 1985.
14. Рожинский М.М, Катковский Г.Б. Оказание доврачебной помощи. М.:
15. Медицина, 1981.
16. Узлы. способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.
17. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. М.: ЦДЮТК, 2000.
18. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.