


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ

МКОУ «Первомайский сельский лицей»

«Рекомендовано»

Руководитель МО классных
руководителей

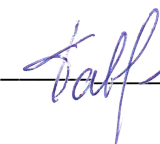
 Мухлаева Э.И.

Протокол № 1

от «14» сентября 2024 г.

«Согласовано»

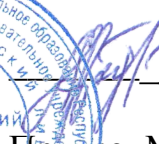
Зам. директора по ВР

 Бавасва Д.С.

«15» сентября 2024 г.

«Утверждено»

Директор лицея

 Бадмаев А.Н.

Приказ № 42

от «15» сентября 2024 г.



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

Руководитель: Бадмаев А.Н.

п. Первомайский
2024 год

Содержание:

Пояснительная записка

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Основы туристской подготовки

- 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма
- 1.2. Воспитательная роль туризма
- 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение
- 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги
- 1.5. Подготовка к походу, путешествию
- 1.6. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.
- 1.7. Туристские должности в группе
- 1.8. Правила движения в походе, техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
- 1.9. Технические приемы при преодолении препятствий
- 1.10. Подведение итогов похода
- 1.11. Туристские слеты и соревнования

2. Топография и ориентирование

- 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте
- 2.2. Условные знаки
- 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут
- 2.4. Компас, работа с компасом
- 2.5. Измерение расстояний
- 2.6. Способы ориентирования
- 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

3. Краеведение

- 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки
- 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
- 3.3. Изучение района путешествия
- 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

- 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
- 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

5. Общая физическая подготовка

- 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений
- 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках
- 5.3. Общая физическая подготовка
- 5.4. Специальная физическая подготовка

Мониторинг результативности реализации программы.

СПИСОК ТУРИСТСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Пояснительная записка

Целью программы: обучить воспитанников навыкам спортивного туризма, технике спасательных работ и умениям действовать в различных экстремальных ситуациях.

Основные задачи:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучения жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитания волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышения технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечения безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- формирования бережного отношения к природе;

Введение в данную программу регионального материала, доступного восприятию детей пробуждает интерес, воспитывает в них патриотизм, чувство бережного отношения к родной природе, укрепляет их здоровье, придает уверенность, создает определенную комфортность, позволяет более активно и продуктивно взаимодействовать с миром.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Программа рассчитана на учащихся 6-8 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в туристском объединении.

Рекомендуемый минимальный состав группы — 12 - 15 человек.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2—3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими. Практические занятия проводятся в 1—3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

Режим занятий. Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов из расчета 4 часов в неделю, причем практические занятия

составляют большую часть программы. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

В конце учебного года учащиеся должны знать:

1. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристическому многоборью.
2. Знать знаменитых русских путешественников, их роль в развитии нашей страны.
3. Знать и уметь укладывать рюкзак, ставить палатку, выбрать место расположения бивака.
4. Знать назначение аптечки и правила пользования ею.
5. Знать и уметь пользоваться хозяйственным инструментом.
6. Знать виды костров и уметь их развести.
7. Знать правила поведения на транспорте, меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
8. Знание простейших узлов и технику их вязания.
9. Знать и уметь ремонтировать туристский инвентарь
10. Знание мер безопасности при проведении туристских походов.
11. Знать назначение топографических карт для народного хозяйства, обороны и для туристов.
12. Знать масштабы топографических карт.
13. Знать назначение спортивной карты и ее отличие от топографической.
14. Знать топонимы масштабные и не масштабные.
15. Знать и уметь определить формы рельефа на топографической карте.
16. Знать что такое азимут, магнитное склонение и умение определить азимут на предмет и по карте.
17. Знать типы компасов, их устройства, уметь пользоваться компасом, уметь определить стороны горизонта.
18. Знать административное деление своего края.
19. Знать экономику, промышленность и сельское хозяйство края.
20. Знать транспортные магистрали.
21. Знать историю своего населенного пункта.
22. Знать памятники истории и культуры.
23. Знать знатных людей края и их вклад в его развитие.
24. Знать климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки озера, полезные ископаемые.
25. Знать законодательство по охране природы.
26. Знать о гигиене физических упражнений.
27. Знать личную гигиену при занятии туризмом.
28. Знание гигиены обуви и одежды.
29. Знать значение закаливания.
30. Знать о значении физических упражнений на укрепление здоровья и развитие физической способности.
31. Знать о вреде курения, употребления спиртных напитков, наркотиков, влияние на здоровье и работоспособность человека.
32. Знать назначение и дозировку препаратов.
33. Знать строение человеческого организма.
34. Знать понятие о субъективном и объективном самоконтроле за состоянием своего организма.
35. Знать правила спортивных игр и умение в них играть.

Должны уметь:

1. Уметь разрабатывать маршрут похода.
2. Уметь подбирать одежду и обувь к походу.
3. Уметь составлять меню похода.
4. Уметь приготовить пищу на костре.
5. Уметь пользоваться туристским снаряжением.
6. Уметь измерять расстояние на местности.
7. Уметь определить азимут по солнцу, луне, полярной звезде.
8. Уметь принимать решения в случае потери ориентировки.
9. Уметь организовывать переправы через естественные препятствия.
10. Уметь пользоваться аптечкой.
11. Уметь оказать помощь при тепловом и солнечных ударах, укусов насекомых.
12. Уметь накладывать жгут, обработать рану и промыть желудок.
13. Уметь обеззараживать воду.
14. Уметь транспортировать пострадавших.
15. Уметь изготавливать носилки, волокуши из подручных материалов.
16. Уметь вести дневник самоконтроля.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	3	
п/п					Слет, сборы, тестирование
	1. Основы туристской подготовки				
	2.				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	2	3	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	5	2	3	
1.6	Питание в туристском походе	4	1	3	
1.7	Туристские должности в группе	1	1	-	
1.8	Правила движения в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	5	2	3	
1.9	Технические приемы при преодолении препятствий	6	2	4	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	
1.11	Туристские слеты и соревнования	13	1	12	
		47	15	32	
	2. Топография и ориентирование				поход, сборы, экскурсия тестирование
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные знаки	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2	

2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний	3	1	2	
2.6	Способы ориентирования	3	1	2	
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
		21	8	13	
	3. Краеведение				Слет, поход, сборы, экскурсия, тестирование
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	2	1	
3.3	Изучение района путешествия	3	2	1	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	1	3	
		14	7	7	
	4. Основы, гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
		18	6	12	
	5. Общая и специальная физическая подготовка				Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка	20	1	19	
5.4	Специальная физическая подготовка	13	1	11	
		36	4	32	
	ИТОГО за период обучения:	136	40	96	

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Бичкн Торскм», «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Оборудование: Одежда, обувь, хозяйственный инструмент, аптечка для ремонта.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Оборудование: палатки, плакаты, фотографии, схемы, планы местности.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия:

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Оборудование: Маршрутные листы, маршрутная книжка, карты походов.

1.6. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия:

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Оборудование: Таблицы (калорийность продуктов).

1.7. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав-пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия:

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Оборудование: Должностные обязанности участников похода.

1.8. Правила движения в походе, техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Практические занятия:

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Оборудование: Карты, карточки, схемы.

1.9. Технические приемы при преодолении препятствий

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Приемы страховки и самостраховки. Организация спуска и подъема на участках. Организация переправ. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия:

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Оборудование: Карточки, плакаты, инструкции.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия:

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Оборудование: Фотоаппарат, DVD диски, телевизор.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований.

Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия:

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждениях дополнительного образования, района, республики в качестве участников. Участие в соревнованиях ЮФО, открытых межрегиональных соревнованиях.

Оборудование: Положение соревнований, инструкции.

Методическое обеспечение:

Формы обучения: занятие, практическая работа

Методы обучения: объяснение, рассказ, демонстрация туристского снаряжения, работа с туристским снаряжением

Дидактический материал: раздаточные карточки с заданиями

Техническое оснащение: туристское оснащение

Форма подведения итогов: однодневный поход

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия:

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Оборудование: Карты (топографические, спортивные), защитные пленки.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Оборудование: Карточки, уровни, схемы, плакаты.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов

(направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия:

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Оборудование: Методические разработки, компас, линейка, транспортир.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч.

Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия:

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Оборудование: Разные виды компасов, методические разработки, плакаты.

2.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки.

Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия:

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба.

Оборудование: Курвиметр, измерительная лента, компас с планкой.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием

ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Оборудование: Методическая разработка, карты, компас, часы, плакаты.

2.7. Ориентирование по местным предметам.

Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Оборудование: Методическая разработка, плакаты, компас, часы.

Методическое обеспечение

Формы обучения: занятие, практическая работа

Методы обучения: объяснение, рассказ, демонстрация топографических и спортивных карт.

Дидактический материал: раздаточные карточки с заданиями, топографические, спортивные карты

Форма подведения итогов: соревнования по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия:

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Оборудование: Карта Калмыкии, атлас, плакаты, энциклопедический словарь, фотографии.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия:

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Оборудование: Карта Калмыкии, карта достопримечательностей.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия:

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Оборудование: Методические разработки, карточки, фотоальбомы, плакаты.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, по-исковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия:

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Оборудование: Метеорологические и гидрологические приборы, плакаты.

Методическое обеспечение

Формы обучения: занятие, практическая работа

Методы обучения: объяснение, рассказ, наблюдение, реферат

Дидактический материал: раздаточные карточки с заданиями, альбомы, определители растений и животных

Техническое оснащение: гидрологическое, метеорологическое оснащение

Форма подведения итогов: олимпиада по краеведению

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и

работоспособность спортсменов.

Практические занятия:

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Оборудование: плакаты, схемы, диаграммы, таблицы.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия:

Формирование походной медицинской аптечки.

Оборудование: медицинская аптечка.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание.

Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия:

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Оборудование: Памятка для туристов, методическая разработка.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Оборудование: плакаты, фотографии, схемы.

Методическое обеспечение:

Формы обучения: занятие, практическая работа

Методы обучения: объяснение, рассказ, демонстрация медицинского оснащения, использование медицинского оснащения на практике,

изготовление различных видов средств для транспортировки пострадавшего

Дидактический материал: раздаточные карточки с заданиями.

Техническое оснащение: медицинская сумка

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по медицинской подготовке

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Оборудование: часы, таблицы.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Выполнение комплекса упражнений на определенные группы мышц

Оборудование: мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, плакаты, таблицы, секундомер, амортизационная лента.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища в положении лежа - поднимание

и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки с вращением скалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты

Упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Выполнение комплекса упражнений на развитие двигательных качеств

Оборудование: таблицы, секундомер, измерительная лента, штанга, гантели, гири, подручные средства.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между

расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги то груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Методическое обеспечение

Формы обучения: занятие, практическая работа

Методы обучения: объяснение, рассказ, показ

Дидактический материал: раздаточные карточки с заданиями, муляжи

Техническое оснащение: спортивное оснащение

Форма подведения итогов: соревнования, поход.

Мониторинг результативности реализации программы.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Мониторинг результативности реализации программы является одним из средств управления учебным процессом, позволяющим отслеживать качество обучения, осуществлять анализ результативности и эффективности учебной деятельности, корректировку и прогнозирование развития процесса обучения.

Целью диагностики является создание условий для повышения качества обучения учащихся по программе посредством выявления, анализа и оценки результативности учебного процесса, выявить у каждого учащегося по программе уровень знаний, умений и навыков, определить их динамику, оценить правильность выбранных педагогом содержания, форм, методов ведения учебного процесса и соответствие их возрастным особенностям детей. Диагностика результативности программы осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно.

В течение учебного года предусмотрено проведение ряда диагностических срезов:

1. Вводный контроль.

Проводится в начале обучения для выявления имеющихся знаний и умений учащихся. Это может быть диагностическое анкетирование, собеседование или тестирование.

2. Промежуточный или текущий контроль.

Осуществляется в конце каждого занятия или после изучения каждой темы, раздела в различных формах: тесты, контрольные задания, кроссворды, викторины, игры, способствующие повторению, закреплению и проверке полученных знаний. Постоянно ведется наблюдение за учащимися, за тем, как детям дается тот или иной материал.

3. Итоговый контроль.

Проводится по сумме показателей текущего контроля и по итогам участия в контрольных мероприятиях, итоговых играх, конкурсах. В конце учебного года проводится итоговый тест по годам обучения для всех учащихся по программе «Школа безопасности».

Такой контроль позволит определить эффективность обучения по данной программе, внести изменения в учебный процесс, разработать программное содержание на последующий год обучения.

Прогнозируемые результаты оцениваются через следующие формы:

- ❖ игры, конкурсы, кроссворды, викторины, тесты, способствующие закреплению и проверке полученных знаний по программе;
- ❖ участие в массовых мероприятиях, конкурсы, вечера, праздники;
- ❖ степень участия в слетах и соревнованиях;
- ❖ освоение знаний, умений и навыков по программе;
- ❖ адаптационный период (анкеты);
- ❖ освоение знаний, умений и навыков по программе, приобретение компетентности;
- ❖ уровень сплоченности коллектива (наблюдение, коммуникативные игры, психологические тесты).

	Тема, раздел	Формы поведения итогов	итог
1.	Основы туристской подготовки	Соревнования, слет, сборы, поход, тестирование	зачет/ не зачет
2.	Топография и ориентирование	Соревнования, слет, поход, сборы, экскурсия	зачет/ не зачет
3.	Краеведение	Слет, поход, сборы, экскурсия, соревнования, викторины	зачет/ не зачет

4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Поход, тестирование	зачет/ не зачет
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Подвижные игры, туристские эстафеты, туристская полоса препятствий, нормативы ОФП	зачет/ не зачет

Протокол промежуточного контроля _____ учебный год

Педагог(ФИО) _____

Название программы _____ Год обучения _____

№	ФИО учащегося	ноябрь		февраль		май	
		Форма аттестации	итог	Форма аттестации	итог	Форма аттестации	итог
1							
2							
3							
4							

СПИСОК ТУРИСТСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Туристический рюкзак	3 шт.
Палатка туристическая	1 шт.
Коврик теплоизоляционный	3 шт.
Спальный мешок	3 шт.
Компас жидкостный	2 шт.
Комплект котелков	1 комплект.
Каска туристическая	3 шт.
Туристический тент	1 шт.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко СВ. Школа выживания: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М.: 1992.
5. Берман А. Грани риска. - М.: ФиС, 1978
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). - М.: Папирус, 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Велитченко В.К., Физкультура без травм - М.: Просвещение, 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, Техноплюс, 1996.
12. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. -М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. - М.: Знание, 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
2. Константинов Ю.С Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
3. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛА-ДОС, 2000.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
8. Методические рекомендации МКК, руководителям и участникам спелеопутешествий по обеспечению безопасности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
9. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. - М.: Карвет, 1992.
10. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону, Феникс.
11. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: ФиС, 1998.

13. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист»,1988
14. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.ЦРИБ «Турист»,1991.
15. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М. Образование, 1997.
16. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
17. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. - М.: МГФСО, 1993.
18. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. - М.: ФиС, 1989.
20. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1972.
21. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
22. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист»,1983.
23. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М., Физкультура и спорт. 1987.
24. Власов А.А. Турист. М., Физкультура и спорт. 1974.
25. Смирнов А.А., Васнев А.Г., Мишин А.В. Учебное пособие по ОБЖ 6-10 класс, М. Просвящение. 2000.
26. Перечень терминов применяемых в видах туризма.
27. Используем энциклопедический словарь «Туриста».