

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ Г.ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ ДО СЮТур г.Туапсе
от «30» мая 2022 г.
Протокол № 12

М.П.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СЮТур г. Туапсе
М.В. Ликарчук

Приказ от «30» мая 2022 г. № 007/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Азбука спортивного туризма»

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 48012

Автор-составитель:
Янов Игорь Валерьевич
педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1.	Учебный план	7
1.3.2.	Содержание учебного плана	9
1.4.	Планируемые результаты	14
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	26
2.3.	Формы аттестации	27
2.4.	Оценочные материалы	28
2.5.	Методические материалы	29
2.6.	Список литературы	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируем результаты

1.1 Пояснительная записка

Туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время горных походов и соревнований обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

Возможность решения этих насущных для современного образования вопросов в процессе деятельности объединения обучающихся определяет педагогическую целесообразность и актуальность данной программы.

Новизна

Новизна программы «Азбука спортивного туризма» заключается в том, что при ее реализации могут быть использованы возможности сторонних организаций сетевого взаимодействия: ГО ЧС администрации МО Туапсинский район, общеобразовательные школы, комитет по физической культуре, спорту.

В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристская деятельность. Программа предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку занятий включена часы отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачёте на соревнованиях.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния негативных социальных явлений.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Также в программе отражено межсетевое взаимодействие.

Адресат программы

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Азбука спортивного туризма» разработана для учащихся в возрасте от 12 до 16 лет, имеющих соответствующий медицинский допуск.

Комплектование состава объединения происходит по свободному набору по объявлению. Численный состав объединения занятий - 15 человек.

Почему лучше детей именно этого возраста, привлекать к занятиям спортивным туризмом?

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8-9 лет нарастание ее очень медленное, в 10-12 лет более интенсивное, а в 13-14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15-16 лет. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц изменяются. Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений.

Процессы роста и развития детского организма осуществляются в непрерывном взаимодействии с окружающей средой при постоянном регулирующем влиянии центральной нервной системы. У детей 8–10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбуждательных процессов над тормозными. Неуравновешенность возбуждательно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает ее сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний, кратковременность активного внимания.

Исходя из физического и психоэмоционального развития детей, считаю целесообразным начинать тренировки по спортивному туризму с 12 лет.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает обучение ознакомительного уровня, после его успешного прохождения обучающийся может перейти на программу базового и углубленного уровней.

На обработку учебного материала отводится по 216 часов ежегодно.

Педагог имеет право самостоятельно корректировать количество часов,

выделенных на изучение отдельных тем, перераспределять учебное время в зависимости от местных условий, уровня подготовки обучающихся, запланированных походов и массовых мероприятий.

Основное внимание на теоретических и практических занятиях следует уделять овладению общетуристскими навыками, методами ориентирования, бивачными работами, краеведческими исследованиями и тому подобное, одновременно открывая освоение основ спортивного туризма.

Форма и режим занятий

Форма обучения программы «Азбука спортивного туризма» - очная. Форма организации деятельности – групповая и по подгруппам.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: одно занятие - аудиторное, второе занятие – внеаудиторное. Однодневные учебно-тренировочные походы - 2-3 раза в месяц или двух-трехдневный поход – по окончании программы.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает проведение занятий в форме лекций, викторин, учебно-тренировочных занятий, групповых и индивидуальных занятий в помещении и на местности и т.п. Целесообразным является использование активных и интерактивных форм обучения, технических средств, информационно-коммуникационных технологий обучения, наглядности и тому подобное.

Практические занятия следует проводить на различных формах рельефа, учитывая специфику туризма. При проведении занятий стоит использовать элементы, подобные различному рельефу, которые встречаются в равнинной местности – склоны оврагов и карьеров, стены зданий, крупные камни и валуны, а также оборудованные скалодромы, скальные стенки и тренажеры и т.п.

Программа предусматривает участие обучающихся в пешеходных, туристских слетах, и соревнованиях, соревнованиях по спортивному ориентированию и скалолазанию, технике альпинизма и других массовых мероприятиях (в качестве участников, судей, организаторов и т.п.). Возможно проведение экскурсий и/или экспедиций с активными способами передвижения.

При проведении одно-трехдневных походов и участия в массовых мероприятиях рекомендуется для однодневного похода использовать 8 часов учебного времени, двухдневного похода или массового мероприятия – 14 часов, трехдневного – 22 часа.

Обязательным элементом учебного процесса туристско-спортивного объединения является проведение зачетного многодневного туристского похода соответствующего уровня сложности, который проводится в период летних каникул вне сетки часов. Исходя из географической характеристики районов и их туристских возможностей, после окончания обучения предлагается провести пешеходный поход 3-й степени -1-й категории сложности в районе с горным рельефом.

Особого внимания педагога требует контроль за соблюдением правил техники безопасности, сохранением жизни и здоровья обучающихся. Для этого необходимо обеспечить безусловное соблюдение правил техники безопасности, качество и надлежащие состояние специального, в частности страховочного снаряжения.

Определение уровня достижения прогнозируемых результатов осуществляется путем участия обучающихся в походах и на соревнованиях

соответствующего уровня сложности, а также на основании выполнения ими и присвоение в установленном порядке спортивных разрядов по спортивному туризму.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы

Целью программы является воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного горного туризма, подготовка юных туристов, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении степенных пешеходных походов в горной местности и походов I—II категории сложности, участия в соревнованиях по туризму.

Личностные задачи:

- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности;
- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Метапредметные задачи:

- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;
- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);
- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Предметные задачи:

- научить обучающихся преодолевать горные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на местности, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского похода;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения туристской техникой, ориентирования в горах, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Введение. Вводное занятие	4	4	0	Устный опрос
1.	РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка	40	22	18	
1.1.	История развития и современное состояние туризма	2	2	0	Беседа Наблюдение
1.2.	Инструкция по проведению туристских путешествий. Единая спортивная классификация	2	2	0	Беседа Наблюдение
1.3.	Топографическая подготовка.	16	8	8	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
1.4.	Общетуристское снаряжение	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
1.5.	Организация бивака. Питание в походе	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
1.6.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	6	2	4	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	6	4	2	Беседа Наблюдение Решение

					ситуационных задач Фронтальный опрос
2.	РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка	46	18	28	
2.1.	Техника горного туризма	20	4	16	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.2	Тактика горного похода	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.3.	Снаряжение для горного туризма	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.4.	Особенности организации туристского быта и питание в горном походе	4	2	2	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач Фронтальный опрос
2.5.	Обеспечение безопасности в горном туризме	6	2	4	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
2.6.	Туристские возможности регионов и других государств по горному туризму	2	2	0	Беседа Наблюдение Практическое занятие
2.7.	Особенности ориентирования в горном походе	4	2	2	Беседа Наблюдение
2.8.	Правила соревнований по спортивному туризму	2	2	0	Беседа Наблюдение
3.	РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка	54	2	52	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач

4.	РАЗДЕЛ IV. Краеведение	14	10	4	
4.1.	Краеведение. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования	2	2	0	Беседа Наблюдение
4.2.	История родного края	8	4	4	Беседа Наблюдение Экскурсия
4.3.	Краеведческие экспедиции	4	4	0	Решение ситуационных задач
5.	РАЗДЕЛ V. Подготовка и участие в туристско-краеведческих мероприятиях (1 - 3-дневные походы, соревнования и др.)	56	0	56	Беседа Наблюдение Решение ситуационных задач
5.1.	Подведение итогов	2	2	0	Подведение итогов года
5.2.	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов			Практические занятия
ВСЕГО		216	58	158	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел I. Вводное занятие. Общетуристская подготовка

1.1. История развития и современное состояние туризма

Теоретические занятия: история возникновения и развития. спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития горного туризма.

1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий. Единая спортивная классификация

Теоретические занятия: ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Положение о Единой спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности

Теоретические занятия: топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб.

Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

1.4. Общетуристское снаряжение

Теоретические занятия: роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.

Практические занятия: укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

1.5. Организация бивака в туристском походе. Питание в походе

Теоретические занятия: понятие о биваке. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода.

Практические занятия: установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка

Теоретические занятия: движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка.

Практические занятия: преодоление простых препятствий. Обеспечение страховки. Одевание страховочной системы.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь

Теоретические занятия: гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

Раздел II Специальная туристская подготовка

2.1. Техника горного туризма

Теоретические занятия: характерные препятствия в походах. Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование. Движение по тропам, травянистым склонам, осыпям, скалам, камнепадным участкам и т.п. Соблюдение оптимального темпа и интервала движения. Переправы через горные реки. Использование специального снаряжения при преодолении естественных препятствий. Значение страховки и само страховки в походах. Страховочное снаряжение и требования к нему. Комплектование снаряжения для страховки в зависимости от сезона и района путешествия. Приемы страховки. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.

Практические занятия: вязание узлов. Наведение навесной переправы, горизонтальных и вертикальных перил. Движение группы по перилам. Преодоление водных препятствий. Выработка навыков движения попересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осыпным склонам различной крутизны, само страховка альпенштоком. Передвижение по скальному рельефу, техника скалолазания.

2.2. Тактика горного похода

Теоретические занятия: история развития горного туризма и альпинизма. Место горного туризма в общей системе спортивного туризма. Специфика горного туризма. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях.

Практические занятия: разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, выходов с маршрута при аварийных ситуациях.

2.3. Снаряжение для горного туризма

Теоретические занятия: основные требования к снаряжению в походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании, надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения безопасности: (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи.

Практические занятия: знакомство со снаряжением для походов. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Особенности организации туристского быта и питание в походе

Теоретические занятия: режим дня в походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного

перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация и выбор места привалов и ночлегов. Особенности установки палаток. Организация питания в походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей. Калорийность, режим питания в походе, водно-солевой режим. Приготовление пищи в походных условиях. Использование воды для питья и приготовления пищи в условиях средне - и высокогорья.

Практические занятия: установка палатки. Выбор места для бивуака, костра, разжигание костра. Раскладка продуктов и составление меню для похода I категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях.

2.5 Обеспечение безопасности в туризме

Теоретические занятия: безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении сложности походов. Объективные опасности в туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии (недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и само страховки в туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и само страховки в горах. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.

Практические занятия: организация страховки и само страховки на различных видах рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель).

2.6 Туристские возможности регионов в туризме

Теоретические занятия: горные системы мира, их возможности для туризма. Районы Кавказа, Крыма, Карпат их туристские возможности.

2.7 Особенности ориентирования в походе

Теоретические занятия: карты, используемые в туризме. Карта, план, схема, основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Особенности ориентирования в горах. Оценка характера пути и факторов, влияющих на его прохождение по карте (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов и т. п.). Использование крупномасштабных карт схем для прохождения сложных участков маршрута. Определение сложности перевалов, переправ по фотографическим материалам и схемам.

Практические занятия: работа с картой. Измерение и откладывание расстояний на карте с помощью линейки, циркуля-измерителя, курвиметра. Определение расстояний и направлений. Топографический диктант. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.8 Правила соревнований по спортивному туризму

Теоретические занятия: основные принципы судейства соревнований по туризму. Правила соревнований по спортивному туризму. Таблица штрафов. Виды дистанций. Личные и командные соревнования. Положение о соревнованиях как основной документ о соревнованиях. Условия проведения соревнований на различных дистанциях.

Раздел III . Физическая подготовка

3.1 Физическая подготовка

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, бег на длинные и средние дистанции, марш-бросок.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения.

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма.

Раздел IV.Краеведение

4.1. Понятие об историческом краеведении. Источники и методы исторического исследования

Теоретические занятия: общее понятие о краеведении. Виды краеведения. Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Особенности работы юных краеведов. Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры. Памятники истории и культуры. Виды памятников. Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический метод, статистический метод).

4.2. История родного края

Теоретические занятия: наш край в древности. Древнейшие поселения на

территории родного края. Археологические памятники родного края. Родной край во времена средневековья и нового времени. Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной край в XXI столетии

Практические занятия: обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.

4.3. Краеведческие экспедиции

Теоретические занятия: организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Раздел V. Подготовка и участие в –туристско-краеведческих мероприятиях

Практические занятия: 1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Подведение итогов

Теоретические занятия: подведение итогов работы за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение пешеходного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

1.3.3 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- будут привиты навыки здорового образа жизни;
- будут привиты экологические навыки, бережное отношение к природе;
- сформируются трудовые навыки и навыки самообслуживания;
- будут развиты навыки целеустремленности и настойчивости;
- будут сформированы чувство ответственности за свои действия, дисциплинированность и взаимопомощь.

Метапредметные результаты

- будут привиты основы тактики преодоления препятствий в туризме, прохождения, преодоления перевалов; дистанций соревнований;
- узнают что такое линейная, кольцевая радиальная схема построения маршрута, аварийные и запасные варианты маршрута;
- узнают функции маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно (аварийно) - спасательных служб, порядок взаимодействия с ними, способы и средства сигнализации и связи в походе;
- познакомятся с основными причинами аварий в горных походах и пути их

предотвращения;

– будут знать способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм, заболеваний и порядок использования лекарств, имеющихся в аптечке туристской группы;

Обучающиеся должны знать:

- международные знаки сигналов безопасности;
- правила и порядок организации спасательных работ;
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации;
- основные способы транспортировки пострадавшего;
- особенности организации бивака, порядок и требования установки палаток в неудобных местах, на берегах рек, у открытых водоемов в горных районах;
- порядок организации бивака в полевых условиях без палатки и стандартного бивачного снаряжения, особенности разжигания костра в сложных погодных условиях;
- порядок и особенности приготовления пищи на примусе, газовой горелке;
- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для горного похода;
- основные принципы судейства соревнований по спортивному туризму; права и обязанности судей.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать собственные действия, действия команды, группы в походе или на дистанции соревнований;
- определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
- составлять описание маршрута похода;
- правильно и безопасно использовать специальное снаряжение для горных походов;
- применять туристские узлы;
- преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для туризма, с помощью специального снаряжения;
- организовывать спасательные работы, транспортировать пострадавшего;
- изготавливать различные средства транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы, (носилки, кокон и т.п.);
- транспортировать пострадавшего различными способами по горному рельефу;
- пользоваться примусами и газовыми горелками, составлять меню с учетом энергетических затрат участников и возможностями пополнения продуктов на маршруте;
- очищать и обеззараживать воду для приготовления пищи;
- организовать приготовление пищи в экстремальных условиях;
- составлять список ремонтного набора; составлять меню и раскладку продуктов на поход; составлять список групповой аптечки для горного похода.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения.	Форма контроля
			Вводное занятие	4		
1			Раздел I. Общeturистская подготовка			
1.1			История развития и современное состояние туризма. История возникновения и развития. спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, альпинистов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития горного туризма	2	Беседа	Наблюдение
1.2			Ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Положение о Единой спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.	2	Беседа	Наблюдение
1.3			Топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов.	4	Беседа	Наблюдение
1.3			Условные знаки топографической и	4	Беседа	Наблюдение

		спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по спортивному ориентированию.			
1.3		Определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте.	4	Тестирование	Решение ситуационных задач
1.3		Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
1.4		Роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Веревки (основные и вспомогательные), особенности их использования. Карабины. Страховочные системы.	2	Беседа	Наблюдение
1.4		Укладка рюкзака. Подбор снаряжения.	2	Практическое занятие Фронтальный опрос	Решение ситуационных задач Наблюдение
1.5		Понятие о биваке. Требования к месту бивака. Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака. Виды костров. Требования	2	Беседа	Наблюдение

		<p>противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра. Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для пешеходного туристского похода</p>			
1.5		<p>Установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.</p>	2	<p>Практическое занятие Фронтальный опрос</p>	<p>Решение ситуационных задач Наблюдение</p>
1.6		<p>Движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе. Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий (овраги, канавы, участки густого леса или кустарника, крутые склоны). Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка.</p>	2	<p>Беседа</p>	<p>Наблюдение</p>
1.6		<p>Преодоление простых препятствий. Обеспечение страховки. Одевание страховочной системы.</p>	4	<p>Практическое занятие Фронтальный опрос</p>	<p>Решение ситуационных задач Наблюдение</p>
1.7		<p>Гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений.</p>	4	<p>Беседа</p>	<p>Наблюдение</p>

		Первая помощь при переломах. Наложение шин.			
1.7		Оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.	2	Практическое занятие Фронтальный опрос	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.		Раздел II Специальная туристская подготовка			
2.1		Характерные препятствия в походах. Узлы, используемые в горном туризме. Их назначение и использование. Движение по тропам, травянистым склонам, осыпям, скалам, камнепадным участкам и т.п. Соблюдение оптимального темпа и интервала движения Переправы через горные реки. Использование специального снаряжения при преодолении естественных препятствий. Значение страховки и само страховки в походах. Страховочное снаряжение и требования к нему.	2	Беседа	Наблюдение
2.1		Вязание узлов.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.1		Наведение навесной переправы, горизонтальных и вертикальных перил. Движение группы по перилам. Преодоление водных препятствий.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.1		Комплектование снаряжения для страховки в зависимости от сезона и района путешествия. Приемы страховки. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.	2	Беседа	Наблюдение
2.1		Выработка навыков движения попересеченной местности с различными типами растительного покрова, по травянистым, осыпным склонам различной крутизны, само страховка	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение

		альпенштоком.			
2.1		Передвижение по скальному рельефу, техника скалолазания.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.2		История развития горного туризма и альпинизма. Место горного туризма в общей системе спортивного туризма. Специфика горного туризма. Отличие стратегии и тактики походов различных категорий сложности. Тактический план проведения похода. Зависимость тактики прохождения маршрута от целей похода, района, сложности, времени года, подготовленности группы. План-график прохождения основных и запасных вариантов маршрута, сходов с маршрута при аварийных ситуациях.	2	Беседа	Наблюдение
2.2		Разработка плана-графика прохождения основных и запасных вариантов маршрута, выходов с маршрута при аварийных ситуациях.	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.3		Основные требования к снаряжению в походе (малый вес и размеры, высокий уровень теплоизоляции, прочность, влагозащищенность, удобство в пользовании, надежность). Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения безопасности: (альпеншток), основная и вспомогательная веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт, состав ремонтного набора. Средства связи.	2	Беседа	Наблюдение

2.3		Знакомство со снаряжением для походов. Мелкий ремонт снаряжения. Подгонка снаряжения, укладка и перенос. Уход за снаряжением, его ремонт.	2	Практическое занятие Фронтальный опрос	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.4		Режим дня в походе. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Обеденные привалы. Ночевки и дневки. Организация и выбор места привалов и ночлегов. Особенности установки палаток. Организация питания в походе. Особенности приготовления различных продуктов с изменением высоты. Использование сублимированных продуктов и высококалорийных питательных смесей. Калорийность, режим питания в походе, водно-солевой режим. Приготовление пищи в походных условиях. Использование воды для питья и приготовления пищи в условиях средне- и высокогорья.	2	Беседа	Наблюдение
2.4		Установка палатки. Выбор места для бивуака, костра, разжигание костра. Раскладка продуктов и составление меню для похода I категории сложности. Приготовление пищи в полевых условиях. Обеспечение безопасности в туризме	2	Практическое занятие Фронтальный опрос	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.5		Безопасность – основное и важнейшее требование к походам. Опасность реальная и мнимая. Рост роли неблагоприятных факторов при увеличении	2	Беседа	Наблюдение

		<p>сложности походов. Объективные опасности в туризме. Субъективные причины, вызывающие аварии(недостаточная дисциплина, пренебрежение требованиями действующих Правил, низкое общественное сознание, неумение или незнание приемов техники движения и страховки, тактические ошибки, низкий уровень физической и психологической подготовки). Обеспечение безопасности во время преодоления естественных препятствий в походе. Правила пользования острыми инструментами. Значение страховки и само страховки в туризме. Комплектование снаряжения для страховки. Приемы страховки и само страховки в горах. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения.</p>			
2.5		<p>Организация страховки и само страховки на различных видах рельефа. Отработка приемов и способов движения, тактики движения в условиях плохой погоды (сильный дождь, туман, снегопад, метель).</p>	4	Практическое занятие	<p>Решение ситуационных задач Наблюдение</p>
2.6		<p>Горные системы мира, их возможности для туризма. Районы Кавказа, Крыма, Карпат их туристские возможности.</p>	2	Беседа	Наблюдение
2.7		<p>Карты, используемые в туризме. Карта, план, схема, основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Особенности ориентирования в горах. Оценка характера пути и</p>	2	Беседа	Наблюдение

		факторов, влияющих на его прохождение по карте (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов и т. п.). Использование крупномасштабных карт схем для прохождения сложных участков маршрута. Определение сложности перевалов, переправ по фотографическим материалам и схемам.			
2.7		Работа с картой. Измерение и откладывание расстояний на карте с помощью линейки, циркуля-измерителя, курвиметра. Определение расстояний и направлений. Топографический диктант. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
2.8		Основные принципы судейства соревнований по туризму. Правила соревнований по спортивному туризму. Таблица штрафов. Виды дистанций. Личные и командные соревнования. Положение о соревнованиях как основной документ о соревнованиях. Условия проведения соревнований на различных дистанциях.	2	Беседа	Наблюдение
3		Раздел III . Физическая подготовка			
3.1		Понятие о физической культуре и спорте. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития.	2	Беседа	Наблюдение
3.1		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение

3.1			Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью,	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное)	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, бег на длинные и средние дистанции, марш-бросок.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера).	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Статические упражнения.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Упражнения с разным мышечным напряжением.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

						Наблюдение
3.1			Спортивные и подвижные игры.	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
3.1			Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для выбранного вида туризма	4	Практическое занятие	Решение ситуационных задач Наблюдение
4.			Раздел IV. Краеведение			
4.1			Общее понятие о краеведении. Виды краеведения. Историческое краеведение – источник обогащения обучающихся знаниями о родном крае. Особенности работы юных краеведов. Вещественные источники. Виды вещественных источников: археологические материалы, памятники архитектуры. Памятники истории и культуры. Виды памятников. Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический метод, статистический метод).	2	Беседа	Наблюдение
4.2			Наш край в древности. Древнейшие поселения на территории родного края. Археологические памятники родного края. Родной край во времена средневековья и нового времени. Родной край в XX столетии. Великая отечественная война на территории родного края. Родной край в XXI столетии	4	Беседа	Наблюдение
4.2			Обзорная экскурсия по родному краю. Ознакомление с	4	Экскурсия	Наблюдение

		историческими памятниками. Фотографирование краеведческих объектов. Посещение местного краеведческого музея.			
4.3		Организация краеведческой экспедиции. Принципы подготовки экспедиции: научная подготовка и материальное обеспечение. Экспедиционный (полевой) и стационарный (камеральный) методы работы. Наблюдение и записи во время экспедиции. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.	4	Беседа	Наблюдение
5		Раздел V. Подготовка и участие в –туристско-краеведческих мероприятиях			
5.1		1-3-дневные походы, экскурсии, практические выезды и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.	56	Практические занятия	Наблюдение Решение ситуационных задач
		Подведение итогов работы за год. Поощрение лучших обучающихся. Задачи на лето.	2	Круглый стол	Подведение итогов года
		Всего	216		

2.2 Условия реализации программы

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Спортивный туризм», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Материально-техническое обеспечение на группу 12 человек

1. Рюкзак 12 шт.
2. Спальный мешок 12 шт.
3. Штормовой костюм 12 шт.
4. Рукавицы брезентовые 12 шт.
5. Палатки туристские 3-х местные 4 шт.
6. Аптечка 1 комп.

7. Лопата саперная 1 шт.
8. Коврики теплоизолирующие туристские 12 шт.
9. Тент 2 шт.
10. Веревка основная 10-12 мм 200 м.
11. Веревка вспомогательная 5-8 мм 50 м.
12. Карабин альпинистский 40 шт.
13. Спусковое устройство 12 шт.
14. Страховочные системы (комплект) 12 шт.
15. Каска защитная 12 шт.
16. Фонарик налобный 15 шт.
17. Котел туристический (5-10 л) 3 шт.

Информационное обеспечение

На занятиях используются мультимедийные презентации, видео и фото материалы, интернет источники.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы «Азбука спортивного туризма» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3 Формы аттестации

Для отслеживания результативности обучения по программе «Азбука спортивного туризма» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости;
- решение ситуационных задач;
- фронтальный опрос;
- устный опрос;
- тестирование.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: с целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

2.4 Оценочные материалы

Диагностическая карта оценки ЗУН учащихся объединения «Азбука спортивного туризма»

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Участие в соревнованиях	Умение слушать и слышать педагога	Инициативность и самостоятельность	Теория в тестах
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

0 баллов – критерий не проявляется;

1 балл – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

2 балла – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

3 балла – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

2.5 Методические материалы

- особенности организации образовательного процесса – очно;
- методы обучения: словесный, наглядный практический;
- методы воспитания: убеждение, упражнение, мотивация;
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально – групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: беседа, поход, практическое занятие, соревнование.
- педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология.
- алгоритм учебного занятия: Основной вид занятий - комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев.
- дидактические материалы: раздаточные материалы, задания, упражнения.

2.6 Список литературы

Для педагога:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб: Питер, 2002.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
3. Головачев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности - М.: Финансы и статистика, 2000.
5. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
6. Самоленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
7. Е.И.Ильина. Основы туристской деятельности, Москва, 2000.
8. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.
9. https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodika_turizm/izgotovlenie_nosilok.pdf
10. <https://poznayka.org/s55533t1.html>
11. <https://cy-beer.livejournal.com/56287.html>
12. <http://go-hiking.ru/healthyfood/menu-v-pohod/>
13. <https://guide-altai.ru/turizm/menu.html>
14. <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/>
15. <https://zen.yandex.ru/media/survivalzone/organizaciia-privalov-i-nochlegavo-vremia-pohoda-5ba52c90e3591b00aad1b786>
16. <http://krokus.org.ua/knigi/shtyurmer.html>

Для детей:

1. Краткий географически словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Героион, 1995.
4. https://gufo.me/dict/sport_terms/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC
5. <https://orient-murman.ru/index.php/book>
6. <https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/ukrytie/209-kak-ustanovit-palatku.html>

Для родителей:

1. Самойленко А.А., Твердый Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004.
2. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
3. Тихонов А.В. Животные России. Красная Книга. Москва, «Росмэн», 2008г.