

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМ. Ю. А. ГАГАРИНА**

| | |
|---|---|
| Рассмотрено на заседании Педагогического совета Протокол № 9 от 30.08.2023 г. | Утверждено Директор МАОУ СОШ № 3 _____ Пономарева Г. Г. Приказ № 241/1-П от 01.09.2023 г. |
|---|---|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Туризм»
4 года (255 часов)**

Автор – составитель программы: Какухин Виталий Валерьевич

Направление деятельности: Туристско - краеведческое

Продолжительность освоения программы: 4 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Г. Туринск

2023-2027 гг

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебно – тематический план | 15 |
| Содержание программы 1 года обучения | 16 |
| Содержание программы 2 года обучения | 27 |
| Содержание программы 3 года обучения | 33 |
| Методическое обеспечение | 39 |
| Список литературы | 45 |

I. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм»

реализуется в соответствии с туристско-краеведческой **направленностью** дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» является модифицированной. Программа разработана на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А. Г. Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности»

Программа предназначена для образовательной деятельности в объединениях «Туристический».

Программа составлена на основе \:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

1.2. Новизна программы

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения

подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

1.3. Актуальность программы, педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной и спортивной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающегося и педагога. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку обучающихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

Во всем мире туризм - одна из самых доходных отраслей огромного бизнеса. Туризм на Урале, а в частности в Туринском ГО находится в стадии развития, он нуждается в системности и организованности.

Вопросы сохранения самобытной культуры, исторических памятников, традиций, обрядов, языка остаются актуальными. Без решения вопросов культуры невозможно решать другие задачи - задачи развития, экономического роста, повышения уровня жизни населения. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Именно поэтому проблема развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, участию в спортивных соревнованиях, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Именно дети, правильно воспитанные на исторических примерах, сами прошедшие туристическими тропами, участвовавшие в спортивных состязаниях, приобщенные к культурно-историческому наследию не только на словах, а увидевшие красоты Урала, побывавшие на «Тропе предков», посетившие краеведческие музеи, по-другому относятся к историческим памятникам и природным уголкам нашего уникального по красоте региона.

Развитие детско-юношеского туризма сейчас, принесет хорошие плоды в будущем. Именно дети, испытавшие положительные впечатления, имеющие возможность проникнуться атмосферой древности, впоследствии станут хранителями культурно – исторических ценностей Родины, будут чтить обычаи предков и с гордостью передавать их следующим поколениям

Таким образом, развивая туризм в Свердловской области, во всех его многообразных проявлениях, мы, тем самым, вносим свою лепту не только в экономическое развитие настоящего нашей Малой Родины, но вкладываем в развитие будущего нашего региона.

1.4.Отличительные особенности программы:

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма: маршрут, дистанция, ориентирования на местности,

способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи.

1.5. Особенностью программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях по спортивному туризму по категории сложности 2, 3,4 класс. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей «Мои эмоции- эмоции победителя», что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

1.6. Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

1.7. Задачи:

1. сформировать специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
2. укрепить психическое и физическое здоровье детей, веру в свои силы;
3. обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, сформировать умения по работе в команде, взаимовыручку;
4. применять в практике современные педагогические технологии и методы дополнительного образования детей (личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и т. д.);
5. познакомить с историей Российского туризма, перспективами развития туризма в Свердловской области;

6. познакомить с проблемами экологии и охраны природы Свердловской области;
7. приучить к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
8. развить умение творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
9. сформировать гуманное отношение к окружающей среде и людям;
10. выработать организационные навыки, умение вести себя в коллективе;
11. изучить способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
12. способствовать физическому совершенствованию - развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
13. удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в интеллектуальном, творческом, нравственном развитии;
14. способствовать профессиональной ориентации обучающихся.

1.8. Возраст обучающихся: 12 - 17 лет.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

1.9. Формы занятий:

- Аудиторные
- Внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.

Формы проведения занятий

- тренировка;

- соревнования;
- конкурс;
- поход;
- обсуждение сообщений;
- турслет;
- викторина;
- эстафета;
- топографическое путешествие;
- виртуальная экскурсия;
- беседа.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы – 1020 часов:

1 год обучения - 255 часа,

2 год обучения- 255 часа,

3 год обучения -255 часа.

2.2.Срок реализации программы – 3 года.

2.3.Режим занятий с группой:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2,5 часа продолжительностью

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2,5 часа продолжительностью

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2,5 часа продолжительностью.

4 год обучения: 3 раза в неделю по 2,5 часа продолжительностью.

3. Планируемые результаты

Освоив данную Программу, обучающиеся:

- приобретут специальные знания по вопросам туристической техники для участия в спортивных соревнованиях и походах, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в Свердловской области;

- расширяют и углубляют свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке, спортивной подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы Урала;
- научатся работать в команде;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;
- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 1 года обучения:

должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- о спортивном регламенте и правилах проведения соревнований по спортивному туризму;
- о прохождении основных этапов по классу дистанции 2 класса.

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях пешеходных и лыжных по 2 и 3 классу дистанции.

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 2 года обучения:

должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;

- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- топографической карте, масштабе;
- действия участников соревнований и походов;
- о спортивном регламенте и правилах проведения соревнований по спортивному туризму;
- о прохождении основных этапов по классу дистанции 3 класса.

Обучающиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь (производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки)
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- читать масштабы карт;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях пешеходных и лыжных по 3 классу дистанции.

Планируемые результаты освоения учащимися Программы 3 и 4 года обучения:

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях и растениях занесенных в Красную Книгу РХ, встречающихся в нашем регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском, спелеоснаряжении и правилах его эксплуатации;
- специальных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- о метеонаблюдениях и составления анализа;

Учащиеся научатся (конструктивный уровень):

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- ориентироваться по карте и компасу;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях пешеходных и лыжных по 3 и 4 классу дистанции.

3.2. Способы и формы проверки результатов

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу:

- сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке;
- выполнение практических заданий за контрольное время;
- решение заданий-тестов, опрос по темам занятий;
- наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности;
- участие в соревнованиях и конкурсах;
- выполнение спортивных разрядов;
- участие в походах.

Форма подведения итогов реализации программы:

- самостоятельная подготовка;
- разработка и участие в многодневном походе;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

1 год обучения

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|---|------------------|------------|--------------|---|
| | | Всего | Тео рия | Прак тика | |
| 1. | Введение в программу. ТБ. Основы туристской подготовки. Профессии, требующие знания туристских навыков. | 4 | 2 | 2 | Входной контроль |
| 2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 10 | 2 | 8 | Выполнение практических и контрольных заданий |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 50 | 2 | 48 | Сдача нормативов |
| 4. | Отработка этапов спортивного туризма | 62 | 10 | 52 | Участие в спортивных соревнованиях. |
| 5. | Элементы пешеходного туризма. | 30 | 10 | 20 | Сдача нормативов на время и правильность, опрос |
| 6. | Топография и ориентирование. | 15 | 4 | 11 | Топографический диктант |
| 7. | Краеведение. | 10 | 2 | 8 | Опрос, написание рефератов, исследовательские работы, участие в НПК |
| 8. | Туристские слеты и | 50 | 2 | 48 | Практическое задание |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|------------|-----------|------------|----------------------|
| | соревнования. | | | | |
| 9. | Занятие на местности | 20 | - | 8 | Практическое задание |
| 10. | Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | Тестирование |
| | Всего: | 255 | 34 | 221 | |

Содержание программы

1- год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма) (4 часа)

Теория (2 часа)

Вводное занятие. ТБ. История развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Практика: (2 часа)

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

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)

Теория (2 часа)

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов. Хранение и транспортировка, состав походной аптечки. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

Практика (8 часов)

- формирование походной медицинской аптечки.
- оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи).
- первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.

- изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка. (50 часов)

Теория: (2 часа)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него. Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: (40 часов)

- упражнения на дыхание.
- упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног;
- упражнения с сопротивлением;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- упражнения на развитие выносливости (бег, бег на лыжах); развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

Раздел 4. Отработка этапов спортивного туризма (62 часа)

Теория: 10 (часов)

- изучение регламента, технических приемов.
- меры безопасности при прохождении этапов и работе с оборудованием.

Практика: (52 часов)

- выполнение этапов по регламенту и правилам соревнований.
- участие в соревнованиях по спортивному туризму в направлении дистанция пешеходная и лыжная.

Раздел 5. Элементы пешеходного туризма (30 часов)

Теория: (10 часов)

- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. ТБ. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.
- основные требования к месту привала и бивака.
- виды естественных преград и их преодоление.

- техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Практика: (20 часов)

- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- развертывание и свертывание лагеря (бивака);
- разведение костра, приготовление пищи на костре.
- составление плана подготовки похода и плана –графика движения в походе.
- моделирование и прохождение условных естественных преград.
- отработка техники преодоления естественных препятствий
- отработка движения колонной, соблюдение режима движения.
- туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
- отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам;
- преодоление естественных водных преград;
- прохождение вязка узлов.
- туристической полосы препятствий, обсуждение проделанной работы.
- индивидуальное прохождение полосы препятствий; учет нормативного времени.
- индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления склонов, подъемов;

Раздел 6. Топография и ориентирование (15 часов)

Теория: (4 часа)

- понятие о топографической и спортивной карте.
- масштаб. Старение карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практика: (11 часов)

- работа с картами различного масштаба;

- упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;
- изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа;
- топографические диктанты;
- упражнения на запоминание знаков;
- игры, мини-соревнования.
- ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута. Компас, работа с компасом.
- построение на бумаге заданных азимутов; упражнения на глазомерную оценку азимутов;
- 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
- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки;
- прохождение мини-маршрута;

Раздел 7. Краеведение (10 часов)

Теория : (2 часа)

- родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Родной край, климат. Растительность и животный мир родного края. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Флора и фауна Урала.
- интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика: (8 часов)

- знакомство с картой края. «Путешествия» по карте;

- проведение краеведческих викторин;
- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;
- игровая викторина: «Люби и знай свой край».

Раздел 8. Туристские слеты и соревнования (50 часов)

Теория: (2 часа)

- виды туристских соревнований, слетов. Особенности их проведения. Организация слетов и соревнований. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

Практика: (48 часов)

- участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

Учебно-тематический план

2-й год обучения

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Основы туристской подготовки. ТБ. | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 2. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 10 | 2 | 8 | Выполнение практических и контрольных заданий |
| 3. | Начальная инструкторская подготовка. | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 4. | Элементы пешеходного туризма. | 30 | 4 | 26 | Тестирование, сдача нормативов на правильность, участие в походах |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 50 | 4 | 36 | Сдача нормативов |
| 6. | Отработка этапов спортивного туризма | 85 | 10 | 75 | Участие в спортивных соревнованиях. |
| 7. | Топография и ориентирование | 20 | 5 | 15 | Топографический диктант, участие в соревнованиях |
| 8. | Краеведение | 8 | 2 | 6 | Подготовка сообщений |
| 9. | Учебно-тренировочное | 40 | 2 | 38 | Наблюдение, |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|---|
| | занятие на местности. Элементы спортивного туризма. | | | | самостоятельное выполнение практических заданий |
| 10. | Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | Тестирование |
| | Итого: | 255 | 28 | 227 | |

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм). (4 часа)

Теория: (2 часа)

- водное занятие. ТБ. Туристские путешествия. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Практика: (2 часа)

- выбор места бивака, установка палаток в различных условиях;
- самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря;

Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (10 часов)

Теория: (2 часа)

- личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
- походная медицинская аптечка.
- знакомство с лекарственными препаратами и их использованием;

Практика: (8 часов)

- подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах

- формирование походной аптечки. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых
- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.
- изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка (4 часа)

Теория: (2 часа)

Обязанности членов туристской группы по должностям. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Практика: (2 часа)

- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов;
- индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений. Шефство над младшими товарищами.

Раздел 4. Элементы пешеходного туризма (30 часов)

Теория: (4 часа)

- основы пешеходного туризма

Практика: (26 часов)

- вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению.
- крепления основной веревки к опоре, правильная пристежка;
- работа с веревкой. Организация страховки;
- навесная переправа с самонаведением;

- параллельная переправа;
- переправы с перилами;
- преодоление условного болота;
- маятниковая переправа;
- индивидуальное прохождение полосы препятствия на время.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (50 часов)

Теория: (4 часа)

- краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на него;
- краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: (36 часов)

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки;
- упражнения для ног;
- упражнения с сопротивлением;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты;
- упражнения для развития ловкости, прыгучести; упражнения для развития силы;
- упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Раздел 6. Отработка этапов спортивного туризма (85 часа)

Теория: 10 (часов)

- изучение регламента, технических приемов.
- меры безопасности при прохождении этапов и работе с оборудованием.

Практика: (75 часов)

- выполнение этапов по регламенту и правилам соревнований.

- участие в соревнованиях по спортивному туризму в направлении дистанция пешеходная и лыжная.

Раздел 7. Топография и ориентирование (20 часа)

Теория: (5 часов)

- Топографическая и спортивная карта;
- виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление;
- стартовый створ.
- финишный створ
- полярная съемка местности.

Практика: (15 часа)

- упражнения на запоминание условных знаков;
- изучение элементов рельефа по моделям и на местности;
- определение по горизонталям различных форм рельефа;
- выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа
- упражнения по определению азимута, снятие его с карты;
- тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты;
- упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.
- измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры;
- упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности;
- прохождение и пробегание отрезков различной длины;
- упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты;
- участие в соревнованиях по ориентированию; упражнения по определению своего местонахождения на различных картах;

- определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
- Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника

Раздел 8. Краеведение (8 часов)

Теория (2 часа)

- Туристские возможности Урала. Обзор экскурсионных объектов. Охрана памятников культуры. Территория и границы родного края.
- знакомство с литературой о природных памятниках Урала;

Практика: (6 часов)

- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий.

Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности. (40 часа)

Теория: (2 часа)

- Инвентарь, оборудование и уход за ним.
- Осуществление навески.

Практика: (38 часа)

Раздел 9 . Промежуточная аттестация. (4 часа)

Практика: (4 часа)

тестирование.

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Обеспечение безопасности | 4 | 2 | 2 | |
| 2. | Туристская подготовка (пешеходный туризм). ТБ. | 30 | 6 | 24 | Сдача нормативов на время и правильность, опрос |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 50 | 5 | 45 | Сдача нормативов |
| 4. | Топография и ориентирование | 15 | 2 | 13 | Топографический диктант, соревнования по ориентированию |
| 5. | Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов | 15 | 4 | 11 | Опрос, практическое задание |
| 6. | Отработка этапов спортивного туризма | 85 | 10 | 75 | Участие в спортивных соревнованиях. |
| 7. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 10 | 4 | 6 | Выполнение практических и контрольных заданий |

| | | | | | |
|------------|---|------------|-----------|------------|---|
| 8. | Краеведение | 10 | 4 | 6 | Подготовка сообщений |
| 9. | Инструкторская подготовка | 4 | 2 | 2 | Практическое задание |
| 10. | Учебно-тренировочное занятие на местности | 26 | 6 | 20 | Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий |
| 11. | Промежуточная аттестация | 6 | - | 6 | Тестирование |
| | Итого: | 255 | 45 | 210 | |

Содержание программы

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности (4 часа)

Теория: (2 часа)

Вводное занятие. ТБ. Категория сложности походов. Категорийные нормативы.

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Стрессовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

Практика: (2 часа)

- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Раздел 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (30 часов)

Теория: (6 часов)

- Виды туристского снаряжения;

- усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Практика: (24 часа)

- изготовление необходимого туристского снаряжения;
- организация туристского быта. Привалы и ночлеги;
- организация ночлега в различных условиях. :
- разработка маршрута похода;
- ремонт туристского инвентаря и снаряжения;
- переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.
- отработка техники движения и преодоление препятствий;
- организация наведения переправ.
- организация и применение командной страховки.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (50 часов)

Теория: (2 часа)

- Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки.
- Кроссовая подготовка, лыжная подготовка.

Практика: (45 часов)

- упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки;
- бег до 3-х км.
- Бег на лыжах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением.
- спортивные игры и эстафеты
- упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Раздел 4. Топография и ориентирование (15 часа)

Теория: (2 часа)

- Топографическая и спортивная карта.
- Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.
- Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Движение при потере видимости.

Практика: (13 часов)

- планирование маршрута похода на топографической карте;
- занятия на местности со спортивными картами разных масштабов;
- выполнение топографических диктантов;
- игры и упражнения на местности с использованием карт;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- использование рельефа в спортивном ориентировании;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных - участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- участие в соревнованиях.

Раздел 5. Туристическая полоса препятствий 2 и 3 классов. (15 часов)

Теория: (4 часа)

- умение читать задания по схемам.

Практика (11 часов)

- выполнение этапов по разным категориям сложности.
- подготовка к соревнованиям.

Раздел 6. Отработка этапов спортивного туризма (85 часа)

Теория: 10 (часов)

- изучение регламента, технических приемов.
- Меры безопасности при прохождении этапов и работе с оборудованием.

Практика: (75 часов)

- выполнение этапов по регламенту и правилам соревнований.
- участие в соревнованиях по спортивному туризму в направлении дистанция пешеходная и лыжная.

Раздел 7. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (10 часов)

Теория: (4 часа)

- Туристский травматизм
- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах;

Практика: (6 часов)

- Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.
- приемы транспортировки условно пострадавшего.

Раздел 6. Краеведение (10 часов)

Теория (4 часа).

- Общегеографическая характеристика Урала.
- Знай свой край. Население Урала, его национальный состав. Общегеографическая характеристика Урала. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

Практика: (6 часов)

- работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю;
- встречи с представителями науки, культуры;
- экскурсии и походы по памятным местам;

Раздел 7. Инструкторская подготовка (4 часа)

Теория: (2 часа)

- Педагогические основы обучения. Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.
Принципы, методы, средства и формы обучения

Практика (2 часа)

- проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатка и т. д.;

Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности (26 часов)

Практика: 30 часов

- выполнение практического задания на местности

Раздел 9. Итоговая аттестация. (6 часов)

Практика: тестирование, поход.

Учебно-тематический план
4-й год обучения

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Обеспечение безопасности | 4 | 2 | 2 | |
| 2. | Туристская подготовка (пешеходный туризм). ТБ. | 30 | 6 | 24 | Сдача нормативов на время и правильность, опрос |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 50 | 5 | 45 | Сдача нормативов |
| 4. | Топография и ориентирование | 15 | 2 | 13 | Топографический диктант, соревнования по ориентированию |
| 5. | Туристическая полоса препятствий третьего и четвертого классов | 15 | 4 | 11 | Опрос, практическое задание |
| 6. | Отработка этапов спортивного туризма | 85 | 10 | 75 | Участие в спортивных соревнованиях. |
| 7. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 10 | 4 | 6 | Выполнение практических и контрольных заданий |

| | | | | | |
|------------|---|------------|-----------|------------|---|
| 8. | Краеведение | 10 | 4 | 6 | Подготовка сообщений |
| 9. | Инструкторская подготовка | 4 | 2 | 2 | Практическое задание |
| 10. | Учебно-тренировочное занятие на местности | 26 | 6 | 20 | Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий |
| 11. | Промежуточная аттестация | 6 | - | 6 | Тестирование |
| 2. | Итого: | 255 | 45 | 210 | |

Содержание программы

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности (4 часа)

Теория: (2 часа)

- Вводное занятие. ТБ. Категория сложности походов. Категорийные нормативы.
- Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Стрессовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

Практика: (2 часа)

- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Раздел 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (30 часов)

Теория: (6 часов)

- Виды туристского снаряжения;
- усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Практика: (24 часа)

- изготовление необходимого туристского снаряжения;
- организация туристского быта. Привалы и ночлеги;
- организация ночлега в различных условиях.
- разработка маршрута похода;
- ремонт туристского инвентаря и снаряжения;
- переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.
- отработка техники движения и преодоление препятствий;
- организация наведения переправ.
- организация и применение командной страховки.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (50 часов)

Теория: (2 часа)

- Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки.
- Кроссовая подготовка.

Практика: (45 часов)

- упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки;
- бег до 3-х км.
- Бег на лыжах;
- Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением.
- спортивные игры и эстафеты

- упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Раздел 4. Топография и ориентирование (15 часа)

Теория: (2 часа)

- Топографическая и спортивная карта.
- Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.
- Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Движение при потере видимости.

Практика: (13 часов)

- планирование маршрута похода на топографической карте;
- занятия на местности со спортивными картами разных масштабов;
- выполнение топографических диктантов;
- игры и упражнения на местности с использованием карт;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- использование рельефа в спортивном ориентировании;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных - участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- участие в соревнованиях.

Раздел 5. Туристическая полоса препятствий 3 и 4 классов. (15 часов)

Теория: (4 часа)

- умение читать задания по схемам.

Практика (11 часов)

- выполнение этапов по разным категориям сложности.

- подготовка к соревнованиям.

Раздел 6. Отработка этапов спортивного туризма (85 часа)

Теория: 10 (часов)

- изучение регламента, технических приемов.
- Меры безопасности при прохождении этапов и работе с оборудованием.

Практика: (75 часов)

- выполнение этапов по регламенту и правилам соревнований.
- участие в соревнованиях по спортивному туризму в направлении дистанция пешеходная и лыжная.

Раздел 7. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (10 часов)

Теория: (4 часа)

- Туристский травматизм
- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах;

Практика: (6 часов)

- Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.
- приемы транспортировки условно пострадавшего.

Раздел 6. Краеведение (10 часов)

Теория (4 часа)

- Национальный состав населения территории Урала.
- Общегеографическая характеристика Урала.
- Знай свой край. Население Урала, его национальный состав. Общегеографическая характеристика Урала. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

Практика: (6 часов)

- работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю;

- встречи с представителями науки, культуры;
- экскурсии и походы по памятным местам;

Раздел 7. Инструкторская подготовка (4 часа)

Теория: (2 часа)

- Педагогические основы обучения. Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.
Принципы, методы, средства и формы обучения

Практика (2 часа)

- проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатка и т. д.;

Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности (26 часов)

Практика: 30 часов

- выполнение практического задания на местности

Раздел 9. Итоговая аттестация. (6 часов)

Практика: тестирование, поход.

Методическое обеспечение программы:

1. Организационно – педагогические условия и формы аттестации

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Примерное распределение основных требований к подготовке и проведению похода:

| | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|---|
| годы занятий | предварительная подготовка | предпоходная подготовка | туристический поход | подведение итогов, заклучит, часть |
|-----------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|---|

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 1 год | личное снаряжение. физподготовка.; элементы туристической техники | проверка личного снаряжения. уточнение обязанностей | выполнение указаний руководителя. командира | сдача материалов наблюдений |
| 2 год | занятия по плану, участие в туристических соревнованиях | подготовка к выполнению заданий, физподготовка | выполнение специальных заданий, активность на разборе похода | участие в составлении отчета |
| 3 год | занятия по плану). подготовка и проведение по заданию | участие в разработке маршрута, проверка снаряжения | стажировка в роли командира группы | стажировка в составлении отчета., подготовка вечеров |
| 4 год | занятия по плану). подготовка и проведение по заданию | участие в разработке маршрута, проверка снаряжения | стажировка в роли командира группы | стажировка в составлении отчета., подготовка вечеров |

Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы

| Критерии | Показатели | Уровень | Методы диагностики |
|--------------------------|---|---|---|
| Теоретическая подготовка | 1.Освоенность образовательной программы | <p>Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой)</p> <p>Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)</p> <p>Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)</p> | Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа |
| | 2.Владение специальной терминологией | <p>Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)</p> <p>Средний</p> | |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|-------------------------------|
| | | <p>уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)</p> <p>Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</p> | |
| <p>Практическая подготовка</p> | <p>1.Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой</p> | <p>Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)</p> <p>Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)</p> <p>Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)</p> | <p>Самостоятельная работа</p> |

| | | | |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| | <p>2. Умение пользоваться источниками информации</p> | <p>Ниже среднего (учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)</p> <p>Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)</p> <p>Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)</p> | |
| Креативность | Уровень развития творческих способностей | <p>Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять</p> | Творческая работа, тестирование |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | лишь простейшие практические задания) Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца) Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества) | |
|--|--|--|--|

1. Условия реализации программы

Материально-техническая база:

учебное помещение, компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, фотоаппаратура, наглядные пособия, манекен «Гоша», туристское снаряжение: рюкзаки-10шт., палатки летние и зимние, коврики туристические -15 шт., спальные мешки – 10 шт., костровое, топор, пила веревочная, компас- 5 шт., веревка -200 метров, карабин -20 шт., жумар -15 шт, спусковое устройство -15 шт, карабин – автомат -75 шт., реп-шнур -30 шт., грудная обвязка -15 шт., поясная обвязка – 15 шт., каска – 15 шт., фонарь налобный – 5 шт., система страховочная -10 шт., пантин – 5 шт.,

Литература

- Абдин Н.Р. и др. Край тайги, озер, пещер...Абакан.1999 г. с. 4.
- Алейникова Э. Изумрудное ожерелье Нукуса. Рубрика "Путешествия. Репортажи". Сайт журнала "Гео", Россия, Москва, 2008. www.geo.ru
- Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
- Бардин К.В. Азбука туризма, М.: «Просвещение», 1981г.
- Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973:
- Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975.
- Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
- Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
- Приложение к журналу «Методист», 2010 № 2, №3
- Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы/ Под ред. доктора педагогических наук профессора И. С Марьенко. М., Просвещение, 1980.
- Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.