

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеский центр»

Принято на заседании
Педагогического совета
от 19.06.2023 г.
Протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮЦ»
Ю.В. Медведева
Приказ №30 от 19.06.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа туристской
направленности «Движение»

Возраст детей – 10 до 17 лет
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Жирыков Дмитрий Валентинович

г. Южа 2023 год

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Цели и задачи образовательной программы

Планируемые результаты

Содержание программы

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Условия реализации программы

Формы аттестации

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Список рекомендуемой литературы для учащихся

Список рекомендуемой литературы для педагога

РАЗДЕЛ 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа имеет туристско-спортивную направленность.

Актуальность образовательной программы.

30 лет назад практически в каждой школе, училище, ВУЗе, предприятии существовала туристическая секция или клуб. Регулярно проводились соревнования и слеты как городских, районных, областных, так и общероссийских масштабов. Миллионы людей семьями или просто с друзьями про- водили свои выходные и отпуска с рюкзаком на плечах, чему способствовала широкая сеть туристических баз и лагерей, расположенных практически в каждом уголке России, и это не случайно.

Занятия туризмом не только укрепляют здоровье и помогают приобрести определённые умения и навыки, туризм так же имеет огромное воспитательное значение, способствуя: эстетическому, трудовому, физическому, морально-волевому и экологическому воспитанию

Знакомство с новыми районами, природой, встречи с новыми людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Туризм – это постоянные открытия. И не только новых путей и уникальных явлений природы. Главное – это открытие человека. В походе лучше узнаешь своих спутников и себя. В природных порой экстремальных условиях вырабатывается стойкость, мужество,

взаимовыручка, и на деле проверяется чего стоит каждый.

Туризм дает простор для реализации различных увлечений, способствует раскрытию талантов в области фотографии, кино, живописи, поэзии, музыки, радуется тех, у кого есть «хобби» конструировать, мастерить что-то своими руками.

Постоянное, тесное общение с природой воспитывает любовь к ней, что немаловажно для экологического воспитания.

К тому же туризм – это самый демократичный вид отдыха, он не ставит никаких ограничений ни по возрасту, ни по физической подготовке.

В наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел.

Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат. В конечном итоге, при правильной организации занятий туризм оказывает широкое положительное воздействие на организм человека.

Таким образом, туризм можно рассматривать как универсальное средство воспитания, способствующее всестороннему и гармоничному развитию личности.

1.1.3. Уровень реализации программы

Программа реализуется на базовом уровне

1.1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 10 до 17 лет не имеющих медицинских противопоказаний.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Курс обучения рассчитан на 3 года. Программа первого года обучения на 108 учебных часов, программа второго года обучения на 108 учебных часов, программа 3 года обучения на 108 учебных часов

1.1.6. Формы обучения

Программа реализуется в очной форме обучения.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Формы реализации образовательного процесса включают в себя теоретические беседы, практические занятия в помещении и на местности, участие в слетах и соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. В осенние, зимние, весенние каникулы возможна организация учебно-тренировочных походов и сборов с целью, окончательного закрепления знаний, умений и навыков, полученных на теоретических и практических занятиях и подготовки к предстоящим соревнованиям и слетам. Летний зачетный спортивный поход в сетку часов не включен.

1.1.8. Язык обучения по программе

Программа изучается на русском языке.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения

Режим занятий

1 год обучения – 3 часа в неделю, 2 год обучения 3 часа в неделю, 3 год обучения 3 часа в неделю.

Цели и задачи образовательной программы

Цель образовательной программы

Вовлечение подрастающего поколения в регулярные занятия с спортивным туризмом.

Задачи образовательной программы.

- Приобретение знаний в области туризма, овладение системой практических умений и навыков в проведении туристских походов;
- Пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья;
- Подготовка сборных команд для участия в туристских состязаниях;
- Организация содержательного досуга подростков;
- Раскрытие творческих способностей;
- Профилактика аддитивного поведения;

Планируемые результаты

Успешно освоив программу, обучающийся должен:

Знать:

- основные меры обеспечения безопасности, правила поведения человека в дикой природе;
- личное и групповое снаряжение туриста – применение и уход за ним;
- основы ориентирования на местности с помощью карты и компаса;
- правила оказания ПМП;
- природные особенности родного края, его туристические возможности основные экскурсионные объекты, туристские маршруты области

Уметь:

- передвигаться по пересечённой местности и дорогам общего пользования;
- организовывать бивак в различных условиях, готовить пищу на костре;
- оказывать ПМП при лёгких ранениях и заболеваниях, переносить пострадавшего различными приемами.
- ориентироваться на местности с помощью компаса и

карты, по местным признакам.

– **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.** Личностными

результатами являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- Формирование экологического мышления;
- формирование познавательной мотивации;
- формирование мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур. Предметными результатами являются:

- формирование туристских умений и навыков
- формирование умений и навыков ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- формирование понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

Метапредметными результатами являются:

- формирование умений следовать на занятиях инструкциям педагога, вносить коррективы в свою работу, понимать цель выполняемых действий;
- формирование потребности беречь и защищать природу;
- формирование умений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- формирование умений поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя топографические карты, справочную литературу, сеть Интернет.

Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тем	Кол-во Часов	
		Теория	прак тика
I. Основы туристской подготовки			
1	История развития туризма	1	–
2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	1
4	Питание в походе.	1	1
5	Туристские должности в группе.	1	1
6	Техника безопасности в походе	1	–
7	Подведение итогов похода.	1	1
II. Топография и ориентирование			
1	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1
2	Условные знаки	1	1
3	Способы ориентирования	1	1
4	Компас. Работа с компасом	1	1
5	Измерение расстояний.	1	1
6	Действия в случае потери ориентировки.	1	1
III. Краеведение			
1	Родной край, его природные особенности	1	–
2	Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	1	–
3	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	1	1
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1	–
2	Походная медицинская аптечка.	1	–
3	Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	1	2
4	Транспортировка пострадавшего.	1	2
V. Физическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	1	20
2	Специальная физическая подготовка.	1	15
VI. Основы технической подготовки			
1	Изучение основных туристских узлов.	1	2
2	Специальное снаряжение	1	2
3	Основы техники пешеходного туризма	1	10
4	Техника скалолазания на искусственном рельефе	3	15
Итого по теории и практике		28	80
Общее количество часов		108	

Содержание программы 1 года обучения

В разделе «Основы туристской подготовки» рассматриваются базовые знания умения и навыки для участия в 1 – 2 дневных походах выходного дня. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме. Для закрепления знаний умений и навыков, полученных при изучении данного раздела проводится однодневный поход выходного дня.

На занятиях по топографии и ориентированию обучающиеся знакомятся с видами карт, различными способами ориентирования на местности, измерением расстояний на местности и карте. Большинство занятий по данной теме проводятся в практической форме, как в помещении, так и на местности.

В разделе «Краеведение» обучающиеся знакомятся с особенностями Ивановской области, достопримечательностями родного края, возможными туристскими маршрутами, а так же получают базовые знания в области охраны окружающей среды.

В разделе «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» рассматриваются особенности гигиены туриста, профилактика различных заболеваний в условиях походной жизни, приёмы оказания первой медицинской помощи при различных травмах и острых заболеваниях, а так же способы транспортировки пострадавшего. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме.

На занятиях по физической подготовке обучающиеся развивают как общие физические качества (выносливость, ловкость, силу и т. д.), так и специфические физические качества необходимые для туриста (цепкость, чувство равновесия и т. п.).

В разделе «Основы технической подготовки» обучающиеся знакомятся со способами преодоления препятствия в походах, на искусственном рельефе, а так же с различным специальным

снаряжением.

Темы занятий.	Содержание занятий	
	Теория	Практика
I. Основы туристской подготовки		
История развития туризма	История развития туризма в России. Виды и формы туризма. Значение занятий туризмом для человека.	
Личное и групповое туристское снаряжение	Личное и групповое снаряжение для похода выходного дня, требования к личному снаряжению туриста.	Составление списков личного и группового снаряжения, уклад карюкзака.
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Выбор места для бивака. Требования к костровому месту и устройству очага виды костров. Выбор места для палатки,	Пользование топором, пилой, лопатой. Устройство очага разведение костра, постановка палатки.
Питание в походе.	Меню, набор продуктов, транспортировка и хранение продуктов. Особенности приготовления пищи на костре. Использование грибов и ягод.	Составление меню и набора продуктов на двух-, трехдневный поход, приобретение продуктов.
Туристские должности в группе.	Основные туристские должности в группе и их обязанности.	Исполнение каждым участником различных должностей в походе.
Техника безопасности в походе	Инструктаж по т/б в пешем походе.	
Подведение итогов похода.	Обработка собранных материалов, подготовка отчёта, оформление документов.	Составление паспорта и схемы маршрута, изготовление коллекций, фотоальбомов, иллюстрированных

		карт.
II. Топография и ориентирование		
Понятие о географической, топографической и спортивной карте.	Различные виды карт, масштаб линейный, числовой, заложение.	Определение расстояния, высоты и крутизны склона по карте Топографические игры, решение топографических задач.
Условные знаки	Условные знаки для различных видов карт.	Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков.
Компас. Работа с компасом	Устройство компаса, виды компасов и пользование ими.	Проверка компаса, определение азимута, движение по азимуту.
Способы ориентирования	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам
Измерение расстояний.	Способы измерения расстояний, измерение расстояний до недоступных предметов. Определение высоты объекта.	Измерение расстояний до различных предметов, определение высот объектов.
Глазомерная маршрутная съёмка.	Определение МГС, основные правила глазомерной съёмки маршрута.	МГС участка маршрута.
Действия в случае потери ориентировки.	Правила поведения туристской группы в случае потери ориентировки. Способы ориентирования в сложных условиях.	Нахождение на карте точки своего стояния, отработка ориентирования в сложных условиях (туман, тёмное время суток).

III. Краеведение		
Родной край, его природные особенности	<p>Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера.</p> <p>Административное деление области</p>	
<p>Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов.</p> <p>Туристские маршруты области</p>	<p>Сведения о прошлом края, революционных событиях и событиях войн. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.</p>	
<p>Общественно-полезная работа.</p> <p>Охрана окружающей среды.</p>	<p>Меры по охране окружающей среды в области. Формы участия юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, очистке лесов, охране рек и водоемов от загрязнения.</p> <p>Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу", растения, запрещенные к сбору.</p> <p>Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.</p>	<p>Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.</p>
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
<p>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</p>	<p>Общие гигиенические требования в походе.</p> <p>Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви.</p>	
<p>Походная медицинская</p>	<p>Состав походной аптечки</p>	

аптечка.		
Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях.	Практическая отработка приёмов оказания первой медицинской помощи
Транспортировка пострадавшего.	Различные способы транспортировки пострадавшего, требования к носилкам.	Изготовление носилок из подручных материалов. Переноска пострадавшего.
V. Физическая подготовка		
Общая физическая подготовка.		Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием.
Специальная физическая подготовка.	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	Специальные упражнения. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.
VI. Основы технической подготовки		
Изучение основных туристских узлов.	Основные узлы, применяемые в туризме их назначение и способы завязывания	Вязка узлов.
Специальное снаряжение	Специальное снаряжение, применяемое для преодоления различных препятствий, приёмы работы с ним	Одевание страховочной системы, освоение приёмов работы с различным снаряжением
Основы техники пешеходного туризма.	Способы преодоления различных препятствий, правила организации страховки, само страховки.	Освоение различных приёмов преодоления препятствий страховки и само страховки.
Техника скалолазания на искусственном рельефе	Инструктаж по технике безопасности, организация страховки, способы спусков и подъемов.	Упражнения на искусственном рельефе, освоение техники спусков и подъемов.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во Часов	
		Теория	практика
I. Туристская подготовка			
1	Итоги летнего похода	1	–
2	Туризм в России	1	–
3	Тактика спортивного похода	2	2
4	Техника безопасности в походе	1	2
5	Снаряжение для многодневных походов	1	2
6	Ремонт и изготовление самодельного снаряжения	1	2
II. Топография и ориентирование			
1	План и карта	1	2
2	Способы ориентирования	1	2
3	Компас. Работа с компасом	1	1
4	Магнитные свойства Земли	1	1
5	Абрисная съемка	1	2
6	Глазомерная маршрутная съемка	1	2
III. Краеведение			
1	Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	1	–
2	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	–	2
IV. Первая доврачебная помощь			
1	Походная медицинская аптечка.	1	–
2	Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	2	2
3	Транспортировка пострадавшего.	1	2
V. Физическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	–	14
2	Специальная физическая подготовка.	1	12
VI. Техническая подготовка			
1	Туристские узлы.	1	2
2	Специальное снаряжение.	1	2
3	Техника пешеходного туризма.	1	8
4	Техника скалолазания на искусственном рельефе.	2	6
VII. Туристские слеты и соревнования.			
1	Участие в слетах и соревнованиях различного уровня	–	16
Итого по теории и практике		24	84
Общее количество часов		108	

Содержание программы 2 года обучения

В разделе «Туристская подготовка» рассматриваются способы подведения итогов похода, структура и правила написания отчета о походе. Кроме этого, изучая данный раздел, обучающиеся получают знания умения и навыки необходимые для организации и проведения сложных многодневных походов.

На занятиях по топографии и ориентированию обучающиеся углубляют свои знания в данной области. Знакомятся с понятием магнитного склонения, способами абрисной и глазомерной съемок. Большинство занятий по данной теме проводятся в практической форме, как в помещении, так и на местности.

В разделе «Краеведение» обучающиеся продолжают знакомиться с особенностями Ивановской области, достопримечательностями родного края, возможными туристскими маршрутами.

В разделе «Первая доврачебная помощь» рассматриваются приёмы оказания первой медицинской помощи тяжелым травмам и острым заболеваниям, а так же способы транспортировки пострадавшего. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме.

На занятиях по физической подготовке обучающиеся продолжают развивать как общие физические качества (выносливость, ловкость, силу и т. д.), так и специфические физические качества необходимые для туриста (цепкость, чувство равновесия и т. п.).

В разделе «Техническая подготовка» обучающиеся знакомятся со способами преодоления препятствий в походах и на искусственном рельефе, а так же с различным специальным снаряжением.

Часы раздела «Туристские слеты и соревнования» отведены для участия воспитанников объединения в слетах и соревнованиях различного уровня с целью закрепления материала полученного на занятиях, промежуточного контроля усвоения программы, мотивации к

дальнейшему совершенствованию.

Темы занятий.	Содержание занятий	
	Теория	Практика
I. Туристская подготовка		
Итоги летнего похода	Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями	Подготовка фото и видеоматериалов, написание отчета.
Туризм в России	Современное состояние туризма в России. Нормативные документы. Знаменитые путешественники Ивановской области.	
Тактика спортивного похода.	Понятие о тактике в туризме. Причины аварийности в походах и их профилактика. Значение дисциплины в походе. Значение подготовленности и снаряженности группы в спортивном походе.	Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода.
Техника безопасности в походе.	Инструктаж по технике безопасности при организации и проведении многодневных походов	
Снаряжение для многодневных походов	Особенности снаряжения для много-дневных походов по малонаселенной местности. Подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением на маршруте. Хранение снаряжения. Меры безопасности.	Составление списка снаряжения для многодневного похода. Использование примусов и газовых горелок.
Ремонт и изготовление самодельного снаряжения.	Основные причины выхода снаряжения из строя, способы их устранения. Ремонт снаряжения в полевых условиях. Самодельное снаряжение.	Ремонт снаряжения. Изготовления самодельного снаряжения.
II. Топография и ориентирование		
План и карта.	Основные различия плана и карты,	

	особенности ориентирования по ним	
Способы ориентирования.	Особенности ориентирования в различных условиях (в темноте, тумане и т. п.). Виды ориентиров. «Привязка» к местности. Действия в случае потери ориентировки.	Ночное ориентирование. «Привязка» к местности»
Компас. Работа с компасом	Устройство компаса, виды компасов и пользование ими.	Проверка компаса, определение азимута, движение по азимуту.
Магнитные свойства земли.	Понятие истинного и магнитного азимута, магнитного склонения.	Перевод истинного азимута в магнитный и обратно.
Абрисная съемка	Понятие об абрисной съемке, правила ее выполнения.	Абрисная съемка участка маршрута.
Глазомерная маршрутная съемка.	Определение МГС, основные правила глазомерной съёмки маршрута.	МГС участка маршрута.
III. Краеведение		
Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	Сведения о прошлом края, исторических событиях. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.	
Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.		Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.
IV. Первая доврачебная помощь		
Походная медицинская аптечка.	Состав походной аптечки. Правила ее хранения. Пополнение состава аптечки.	

Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	Первая помощь при терминальных состояниях (реанимация). Помощь при тяжелых травмах.	Практическая отработка приёмов оказания первой медицинской помощи
Транспортировка пострадавшего.	Различные способы транспортировки по пересеченной местности и сложному рельефу.	Изготовление носилок из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.
V. Физическая подготовка		
Общая физическая подготовка.		Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием.
Специальная физическая подготовка.	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	Специальные упражнения. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.
VI. Техническая подготовка		
Туристские узлы	Узлы, применяемые в туризме их назначение и способы завязывания	Вязка узлов в различных условиях (на время, за спиной, одной рукой и д.)
Специальное снаряжение	Специальное снаряжение, применяемое для преодоления различных препятствий, приёмы работы с ним	
Техники пешеходного туризма.	Способы преодоления различных препятствий (с самонаведением), правила организации страховки, само страховки.	Освоение различных приёмов преодоления препятствий (с самонаведением) страховки и само страховки.
Техника скалолазания на искусственном рельефе.	Техника спусков и подъемов, организация командной страховки.	Освоение техники спусков и подъемов, траверса и перестегиваний, прохождение дистанции на время.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во Часов	
		Теор ия	практи ка
I. Туристская подготовка			
1	Итоги летнего похода	1	–
2	Развитие туризма в России	1	–
3	Тактика лыжного и велосипедного похода	1	1
4	Техника безопасности в походе	1	–
5	Снаряжение для многодневных и лыжных походов	1	1
6	Ремонт и изготовление самодельного снаряжения в экстремальных условиях	1	1
II. Топография и ориентирование			
1	План и карта. Построение маршрутов.	1	1
2	Способы ориентирования.	1	1
3	Компас. Работа с компасом	1	1
4	Магнитные свойства Земли	1	1
5	Абрисная съемка	1	1
6	Глазомерная маршрутная съемка	1	1
III. Краеведение			
1	Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	1	–
2	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	–	1
IV. Первая доврачебная помощь			
1	Походная медицинская аптечка.	1	–
2	Основные приемы оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях.	2	1
3	Транспортировка пострадавшего в различных условиях.	1	1
V. Физическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	–	5
2	Специальная физическая подготовка.	1	10
VI. Техническая подготовка			
1	Туристские узлы.	1	1
2	Специальное снаряжение. Страховочные системы и обвязки.	1	–
3	Техника пешеходного туризма.	1	8
4	Техника скалолазания на искусственном рельефе.	1	6
VII. Туристские слеты и соревнования.			
1	Участие в слетах и соревнованиях различного уровня	–	44
Итого по теории и практике		22	86
Общее количество часов		108	

Содержание программы 3 года обучения

В разделе «Туристская подготовка» рассматриваются способы подведения итогов похода, структура и правила написания отчета о походе. Кроме этого, изучая данный раздел, обучающиеся получают знания умения и навыки необходимые для организации и проведения сложных многодневных походов.

На занятиях по топографии и ориентированию обучающиеся совершенствуют свои знания в данной области. Углубляют знания магнитного склонения, способов абрисной и глазомерной съемок. Большинство занятий по данной теме проводятся в практической форме, как в помещении, так и на местности.

В разделе «Краеведение» обучающиеся углубляют знания особенностей Ивановской области, достопримечательностей родного края, строят возможные туристские маршруты.

В разделе «Первая доврачебная помощь» рассматриваются приёмы оказания первой медицинской помощи тяжелым травмам и острым заболеваниям, а так же способы транспортировки пострадавшего в различных походных условиях. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме.

На занятиях по физической подготовке обучающиеся продолжают развивать как общие физические качества (выносливость, ловкость, силу и т. д.), так и специфические физические качества необходимые для туриста (цепкость, чувство равновесия и т. п.).

В разделе «Техническая подготовка» обучающиеся совершенствуют изученные ранее способы преодоления препятствия в походах и на искусственном рельефе, а так же с различным специальным снаряжением.

Часы раздела «Туристские слеты и соревнования» отведены для участия воспитанников объединения в слетах и соревнованиях различного уровня с целью закрепления материала полученного на

занятиях, промежуточного контроля усвоения программы, мотивации к дальнейшему совершенствованию.

Темы занятий.	Содержание занятий	
	Теория	Практика
I. Туристская подготовка		
Итоги летнего похода	Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями	Подготовка фото и видеоматериалов, написание отчета.
Развитие туризма в России	Современное состояние туризма в России. Нормативные документы. Знаменитые путешественники Ивановской области.	
Тактика лыжного и велосипедного похода.	Особенности тактики лыжных и велосипедных походов. Причины аварийности в походах и их профилактика. Значение дисциплины в походе. Подготовка и снаряжение группы в лыжном и велосипедном походе.	Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода.
Техника безопасности в походе.	Инструктаж по технике безопасности при организации и проведении многодневных походов	
Снаряжение для многодневных походов	Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением на маршруте. Хранение снаряжения. Меры безопасности.	Составление списка снаряжения для многодневного похода. Использование примусов и газовых горелок.
Ремонт и изготовление самодельного снаряжения.	Основные причины выхода снаряжения из строя, способы их устранения. Ремонт снаряжения в полевых условиях. Самодельное снаряжение.	Ремонт снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения.

II. Топография и ориентирование		
План и карта. Построение маршрутов.	Основные различия плана и карты, особенности ориентирования по ним. Построение маршрутов на карте.	
Способы ориентирования.	Особенности ориентирования в различных условиях (в темноте, тумане и т. п.). Виды ориентиров. «Привязка» к местности. Действия в случае потери ориентировки.	Ночное ориентирование. «Привязка» к местности»
Компас. Работа с компасом	Устройство компаса, виды компасов и пользование ими.	Проверка компаса, определение азимута, движение по азимуту.
Магнитные свойства земли.	Понятие истинного и магнитного азимута, магнитного склонения.	Перевод истинного азимута в магнитный и обратно.
Абрисная съемка	Понятие об абрисной съемке, правила ее выполнения.	Абрисная съемка участка маршрута.
Глазомерная маршрутная съемка.	Определение МГС, основные правила глазомерной съёмки маршрута.	МГС участка маршрута.
III. Краеведение		
Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	Сведения о прошлом края, исторических событиях. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.	

Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.		Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.
IV. Первая доврачебная помощь		
Походная медицинская аптечка.	Состав походной аптечки. Правила ее хранения. Пополнение состава аптечки.	
Основные приемы оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях.	Первая помощь при терминальных состояниях (реанимация). Помощь при тяжелых травмах. Особенности оказания медицинской помощи в экстремальных ситуациях.	Практическая отработка приёмов оказания первой медицинской помощи
Транспортировка пострадавшего в различных условиях.	Различные способы транспортировки по пересеченной местности и сложному рельефу.	Изготовление носилок из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.
V. Физическая подготовка		
Общая физическая подготовка.		Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием.

Специальная физическая подготовка.	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	Специальные упражнения. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.
VI. Техническая подготовка		
Туристские узлы	Узлы, применяемые в туризме их назначение и способы завязывания	Вязка узлов в различных условиях (на время, за спиной, одной рукой и . д.)
Специальное снаряжение. Страховочные системы и обвязки.	Специальное снаряжение, применяемое для преодоления различных препятствий, приёмы работы с ним. Снаряжение для скалолазания.	
Техника пешеходного туризма.	Способы преодоления различных препятствий (с самонаведением), правила организации страховки, само страховки.	Освоение различных приёмов преодоления препятствий (с самонаведением) страховки и само страховки.
Техника скалолазания на искусственном рельефе.	Совершенствование техники спусков и подъемов, организация командной страховки, командное прохождение дистанций.	Освоение техники спусков и подъемов, траверса и перестегиваний , прохождение дистанции на время.

РАЗДЕЛ 2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	Темы занятий	Теория	Практика
Сентябрь	История развития туризма	1	
	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1
	Условные знаки	1	1
	Способы ориентирования	1	2
	Компас. Работа с компасом	1	2
	Общая физическая подготовка		2
Октябрь	Изучение основных туристских узлов	1	2
	Специальное снаряжение	1	2
	Техника пешеходного туризма	1	4
	Общая физическая подготовка		3
Ноябрь	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	3
	Питание в походе	1	2
	Туристские должности в группе	1	2
	ТБ в походе	1	
Декабрь	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	
	Походная мед. аптечка	1	
	Основные приемы оказания ПМП	1	6
	Техника скалолазания на искусственном рельефе	1	2
Январь	Основные приемы оказания ПМП		6
	Транспортировка пострадавшего	1	2
	Общая физическая подготовка		3
	Техника скалолазания на искусственном рельефе	1	2
Февраль	Техника пешеходного туризма	1	6
	Специальная физическая подготовка	1	1
	Родной край и его особенности	1	
	Техника скалолазания на искусственном рельефе		3
Март	Техника пешеходного туризма		3
	Специальная физическая подготовка		4
	Общая физическая подготовка		2
	Туристические возможности родного края	1	

Апрель	Специальная физическая подготовка	1	4
	Общая физическая подготовка		4
Май	Измерение расстояний	1	1
	Действия в случае потери ориентировки	1	1
	Общественно полезная работа. Охрана окружающей среды.	1	2
	Подведение итогов похода	1	1

2 год обучения

Месяц	Темы занятий	Теория	Практика
Сентябрь	Итоги летнего похода	1	
	План и карта	1	1
	Способы ориентирования	1	1
	Компас. Работа с компасом	1	1
	Общая физическая подготовка		4
	Туристские слеты и соревнования		8
Октябрь	Туристские узлы	1	1
	Специальное снаряжение	1	
	Техника пешеходного туризма	1	2
	Общая физическая подготовка		3
	Туристские слеты и соревнования		4
Ноябрь	Итоги летнего похода		1
	Туризм в России	2	
	Тактика спортивного похода	2	1
	Туристские слеты и соревнования		2
Декабрь	Походная мед. аптечка	1	
	Основные приемы оказания ПМП	1	2
	Туристские слеты и соревнования		
Январь	Основные приемы оказания ПМП		5
	Транспортировка пострадавшего	1	2
	Общая физическая подготовка		3
	Туристские слеты и соревнования		
	Техника скалолазания на искусственном рельефе	1	3
Февраль	Техника пешеходного туризма	1	2
	Специальная физическая подготовка	1	2
	Туристические возможности родного края	1	
	Туристские слеты и соревнования		2
	Техника скалолазания на искусственном	1	3

	рельефе		
Март	Техника пешеходного туризма		2
	Специальная физическая подготовка		2
	Туристские слеты и соревнования		2
Апрель	Снаряжение для многодневных походов	1	2
	Ремонт и изготовление самодельного снаряжения	1	2
	Общая физическая подготовка		4
	Туристские слеты и соревнования		4
Май	Магнитные свойства земли	1	1
	Абрисная съемка	1	1
	Глазомерная съемка	1	1
	Общественно полезная работа. Охрана окружающей среды.		2
	Туристские слеты и соревнования		8

3 год обучения

Месяц	Темы занятий	Теория	Практика
Сентябрь	Итоги летнего похода	1	
	План и карта. Построение маршрутов.	1	1
	Способы ориентирования	1	1
	Компас. Работа с компасом	1	1
	Общая физическая подготовка		1
	Туристские слеты и соревнования		8
Октябрь	Туристские узлы	1	1
	Специальное снаряжение. Страховочные системы и обвязки.	1	
	Техника пешеходного туризма	1	1
	Общая физическая подготовка		2
	Туристские слеты и соревнования		8
Ноябрь			
	Развитие туризма в России	1	
	Тактика лыжного и велосипедного похода	1	1
Декабрь	Туристские слеты и соревнования		
	Походная мед. аптечка	1	
	Основные приемы оказания ПМП в экстремальных ситуациях	1	1
	Туристские слеты и соревнования		8
	Основные приемы оказания ПМП в	1	

Январь	экстремальных ситуациях.		
	Транспортировка пострадавшего в различных условиях.	1	1
	Общая физическая подготовка		2
	Туристские слеты и соревнования		
	Техника скалолазания на искусственном рельефе	1	2
Февраль	Техника лыжного и велосипедного похода	1	2
	Специальная физическая подготовка	1	4
	Туристические возможности родного края	1	
	Туристские слеты и соревнования		2
	Техника скалолазания на искусственном рельефе		2
Март	Техника пешеходного туризма		8
	Специальная физическая подготовка		4
	Туристские слеты и соревнования		4
Апрель	Специальное снаряжение. Страховочные системы и обвязки.	1	
	Ремонт и изготовление самодельного снаряжения	1	1
	Общая физическая подготовка		
	Туристские слеты и соревнования		8
Май	Магнитные свойства земли	1	1
	Абрисная съемка	1	1
	Глазомерная съемка	1	1
	Общественно полезная работа. Охрана окружающей среды.		1
	Туристские слеты и соревнования		8

2.2. Условия реализации программы

Дидактическое обеспечение программы

- Карты Ивановской области;
- Физическая карта России;
- Спортивные карты районов соревнований в Шуйском районе и Ивановской области;
- Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от «22»июля 2013 г. № 571;

- Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция-пешеходная», Москва, 2015г.
- Правила вида спорта «спортивное ориентирование», Утверждено приказом Минспортуризма России от “02” апреля 2010г. № 278.
- Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Теплоухов В.В., редакция 12 февраля 2000 г.

Материально – техническое обеспечение программы

- Туристические палатки;
- Спальные мешки;
- Туристические рюкзаки;
- Теплоизоляционные коврики;
- Костровое оборудование;
- Оборудование для приготовления пищи;
- Медицинская аптечка;
- Ремонтный набор;
- Фонари;
- Флаги, плакаты, транспаранты, на которых указаны сведения о детском объединении;
- Единая парадная и спортивная форма участников детского объединения;
- Спортивные компасы;
- Специальное техническое снаряжение;
- Стенка с искусственным рельефом (скалодром).

Формы аттестации

По окончании изучения каждого раздела программы обучающиеся проходят тестирование, для проверки уровня усвоения ими знаний, умений и навыков. Кроме этого уровень усвоения образовательной программы определяется результативностью участия в туристских

соревнованиях различного уровня и летнем многодневном спортивном походе.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Учебный план и программа первого года занятия предусматривают обучение обучающихся основам туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Летний зачетный многодневный поход готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода обучающиеся должна быть

хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива ит. п.

Учебно-тематический план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали – возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед обучающимися все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих обучающихся

(упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Учебно-тематический план и программа третьего года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на втором году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали – возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого обучающегося. Полезно завести на каждого «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Алешин В. М., Серебряников А.В. Туристская топография, М., 1985

2. Бардин К. В. Азбука туризма, М., 1981
3. Веретенников В. И., Дрогов И. А. Общественный туристский актив, М., 1990
4. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды, М., 1990
6. В помощь туристскому организатору (серия рекомендаций ЦДЮТур РФ)
7. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры, М., 1987
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, М., 1986
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, М., 1995
10. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы, М., 1981
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы, М., 1989
12. Питание в туристском путешествии, М., 1986
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов, М., 1987
14. Самодеятельное туристское снаряжение (сост. Лукоянов П.И.), М., 1987
15. Стрижев А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе, М., 1986
16. Строев К.Ф. Краеведение, М., 1977
17. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные, М., 1983
18. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: общественно-полезная работа туристов, М., 1984
19. Энциклопедия туриста, М., 199320.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
8. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
11. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
12. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.

14. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
16. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
18. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
19. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
20. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
21. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
22. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
25. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
27. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
28. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму,

- краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково- спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
 31. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
 32. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
 33. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
 34. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
 35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТурМО РФ, 1996.
 36. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
 37. Шibaев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
 38. Шibaев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
 39. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.
 40. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.
 41. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

Ориентирование и топография.

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

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу до-полнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. —М.: Атлантида – XXI век, 2000.
4. Гордеева С. Б. Владимиро-Суздальский историко-художественный и архитектурный музей-заповедник. —

- Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1964.
5. Горшенёв К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС, 1983.
 6. Иванов К., Тургенев И. Переславль-Залесский: Путеводитель по городу и окрестностям. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1986.
 7. Истомин Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 1971.
 8. Кеммерих А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).
 9. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.
 10. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
 11. Кузнецов В. Н. В верховьях Большого Зеленчука. — М.: Искусство, 1977. (Серия «Дороги к прекрасному»).
 12. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.
 13. Мясоедов Б. А. Пахомова Т. В. Туристское Подмосковье. М.: ФиС, 1972.
 14. Памятники архитектуры Московской области: Иллюстрированный научный каталог. Выпуск 1./ Под общ. ред. Подъяпольской Е. Н.; Комитет по культуре администрации Московской области. Центральные научно-реставрационные проектные мастерские Министерства культуры РФ. — М.:Стройиздат, 1999.
 15. Памятники истории и культуры Владимирской области. — Владимир: Покрова, 1996.
 16. Скопин В. В. На Соловецких островах. — М.: Искусство, 1991. (Серия «Дороги к прекрасному»).
 17. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.

18. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

Медицина.

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

Водный туризм

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 1976.
2. Водные маршруты СССР. Европейская часть. — М.: ФиС, 1976.
3. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
4. Водоемы Подмосковья: Справочник Московского общества Рыболов-спортсмен. — М.: Советская Россия, 1969.
5. Горбунов М. Водные маршруты Украины. / По редакцией Трипольского Л.— М.: 1969.
6. Дубровский А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. — М.: ФиС, 1971.
7. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Польша, 1984.

Лыжный туризм.

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

Физическая подготовка туриста.

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

Фотография в туризме

1. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998. — 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. — 1987.— № 7.
3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. и др. — М.: Высшая школа, 1990. — 288 с.: ил.

Автономное существование.

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

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