МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТиЭ
_____Жуков В.Г.
«30» августа 2019 г. №155

Рабочая программа

Социально-педагогической направленности

«Школа безопасности»

Возраст обучающихся: 13-17 лет, 3 год обучения

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ковнацкая Маргарита Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Новочеркасск 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Учебно-тематический план

3. Календарно-тематическое планирование

4. Краткое содержание изучаемого курса

5. Методическое обеспечение

6.Требования к уровню подготовки учащихся

7. Список литературы

1.Пояснительная записка

Процесс освоения принципов безопасности жизнедеятельности прослеживается с момента зарождения жизни на Земле, начиная от простейших организмов и заканчивая человеком. Можно считать БЖ старейшей наукой на нашей планете, только развивалась она не как отдельная дисциплина, а посредством развития многих отраслей знания, направленных на обеспечение сохранности жизни и здоровья человека.

В последнее время обострились и потребовали безотлагательного решения последствия неразумного «завоевания» или «покорения» человеком природы. Не следует забывать также об обострившихся конфликтах на религиозной почве и расовой нетерпимости.

Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Вполне естественно, что для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время, в системе дополнительного образования детей. Основная задача педагогов при достижение такого уровня развития творческих сил и способностей детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности не самоцель. Оно неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей. От объективных, а тем более субъективных трудностей ребенку не уйти, и надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, умело действовать при их возникновении. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника или окружающие его люди. Очень часто он создает их себе сам, а его неподготовленность всегда усложняет положение. Поэтому подготовка ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении - одна из составляющих обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни, и к этому надо готовить детей целенаправленно

Социально-психологически развитый человек в жизни, труде, межличностных отношениях руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в данном обществе. Он ориентирован на гармоничное решение проблем своей жизни, обеспечение ее духовной и материальной полноты. Ему важно не только что он делает, но и как он это делает (творчески, качественно, красиво). Ответственный, трудолюбивый, добросовестный, оптимистично настроенный человек не боится трудностей, достойно переносит неудачи, в экстремальных ситуациях поступает в соответствии с нормами морали и совести. Весьма существенной характеристикой человека и его поведения является групповая интегрированность, осознание себя как члена определенного социального слоя, группы. Необходимо развивать в детях стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, активно участвующим в его жизни, строго соблюдающим принятые в нем нормы и традиции. Человек с высокой культурой взаимоотношений с окружающими, целеустремленный, доброжелательный, честный, справедливый, не пойдет в группу людей с низкой культурой и моралью, криминогенными наклонностями, увлекающихся наркотиками, алкоголем и иными вредными привычками.

Недостаточная подготовленность к экстремальным ситуациям может привести к тяжелым, а порой и трагическим последствиям. Чтобы избежать их, необходимо:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;

- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического

состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;

- уметь выполнять особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;

- обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в

специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

- обладать повышенной экстремальной устойчивостью, чтобы безопасно выходить из экстремальных

испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;

- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, наступательно

преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Не подлежит сомнению, что хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Осознание собственной неподготовленности, неумелости - источник волнения и паники даже там, где для них нет оснований. Подготовленный человек лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, тем самым не позволяет застать себя врасплох и не вынужден действовать впопыхах. Немаловажную роль играет и тот факт, что профессионализм товарища, находящегося в экстремальной ситуации рядом, укрепляет «чувство локтя», благотворно сказывается на психическом состоянии даже слабо подготовленного. Особо следует отметить, что уверенные и профессиональные действия руководителя, командира группы придают силы всем, кто действует под их началом.

С 1995 года совместными усилиями Минобразования и МЧС России организовано проведение соревнований «Школа безопасности» с целью пропаганды и обучения детей безопасному поведению, воспитания стремления к здоровому образу жизни. Впоследствии было официально создано детско-юношеское движение учащихся «Школа безопасности»..

Программа объединения «Школа безопасности» разработана на базе образовательной программы - лауреата VII Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей (2006 г.), автор - А.Г. Маслов, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

При разработке программы автор исходил из предположения, что обучение детей безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях будет продуктивным только в процессе какой-либо практической деятельности детей. Учитывая тот факт, что туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Здесь навыки вырабатываются не в процессе ролевых игр (что тоже, впрочем, полезно), а на практике в реальных экстремальных ситуациях с реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарищей.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребенок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают

чувство личной ответственности, том числе и за безопасность - свою личную и коллективную. Таким разом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычны» так и в экстремальных условиях.

Этими соображениями и определилась направленность и содержание предлагаемой программы обучения детей. Такой подход реально помогает подготовить детей к безопасному поведению и в техногенной с где также необходимы смелость, решительность, умение быстро принимать решения и нести за них ответственность.

В программу обучения введен социально-психологический блок знаний, который призван способствовать осознанному развитию определенных качеств личности, формированию умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать свое будущее. Этим представленный вариант программы отличается от всех предыдущих.

Усвоение психологических и социальных знаний позволяет ребенку адекватно познавать как самого себя, так и окружающий мир, является непременным условием развития творческих способностей, расширяет границы само актуализации, позволяет не держаться за стереотипы, а выбирать свой, творческий путь в освоении мира.

Обучение начинается с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в объединении дети смогут под руководством педагога выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу, предложенному Федеральным центром детско-юношеского туризма при разработке туристско-краеведческих образовательных программ нового поколения.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 13-17 лет (7-11-е классы), в данной группе обучаются дети, закончившие полный курс программы «Юные инструкторы туризма», а также участвовавшие в работе профильного полевого лагеря «Будущее России». Рекомендуемый состав группы третьего года - не менее 12 человек.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае; технике и тактике туризма (в избранном виде); об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребенок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучаемых детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

- развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;

- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;

- формирование разносторонне развитой личности;

- физическое воспитание и дополнительное образование средствам» туризма и краеведения.

При этом для успешной реализации данных программ педагогу не обходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы):

- обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и личностно значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- гедонистическая направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны активно участвовать в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение 36 учебных недель. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные полевые и стационарные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся, проводятся соревнования. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в экстремальных полевых условиях и т.д.), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленной цели - выживания с наименьшими потерями.

Особое внимание при изучении каждой темы годового цикла, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. Программы предполагают углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста, спортсмена в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований. Однако при этом со стороны педагогов, судей должны быть предприняты все меры для

исключения случайностей, которые могут привести к травме. Дети, в свою очередь, должны четко знать и выполнять правила безопасного поведения во время учебных мероприятий.

Следует обратить внимание и на выбор заданий. Они должны логично входить в схему изучаемого материала, в программы тренировок, соревнований, не быть абстрактными и бессмысленными. Необходимо учитывать степень посильности заданий для детей. Обучение, построенное на принципе «от простого к сложному», неизбежно принесет свои плоды. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок), необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития. Постановка перед ребенком заведомо невыполнимой задачи может его надломить, привести к неуверенности в своих силах - в конечном итоге ребенок замкнется в себе, уйдет из объединения.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями

следующих нормативных документов:

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) ;

учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;

«Правила подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности»;

«Правила соревнований по спортивному туризму»;

«Правила соревнований по спортивному ориентированию»;

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

3-й год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	игра
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	викторина
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	игра
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	поход
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	18	2	16	
1.7	Питание в туристском походе	10	2	8	игра
1.8	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18	Практическое занятие
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	тест
1.10	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	соревнования
		105	**21**	**84**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	игра
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Практическое занятие
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	Практическое
2.4	Способы ориентирования	10	2	8	тест

2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Практическое занятие
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8	соревнования
		40	**11**	**29**	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	поход
3.2	Изучение района путешествия	10	-	10	игра
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8	Практическое занятие
		28	**2**	**26**	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	игра
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5	тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	Практическое занятие
		20	**6**	**14**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	викторина
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	игра
5.3	Общая физическая подготовка	44	-	44	Сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Практическое занятие

		72	2	70	
6. Специальная подготовка					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	9	6	3	игра
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	3	3	-	тест
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	25	5	20	
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	22	4	18	соревнования
		59	**18**	**38**	
ИТОГО за период обучения:		**324**	**51**	**273**	

Зачетный поход 1 категории сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

3.Календарно – тематическое планирование.

Занятие	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Место проведения
№ 1	История развития туризма и движения «Школа безопасности». Инструктаж по ТБ	2	3.09	СОШ№5
№ 2	Правила организации и проведения походов	2	5.09	СОШ№5
№ 3	Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.	2	7.09	ЦТиЭ
№ 4	Топографические и спортивные карты	2	10.09	СОШ№5
№ 5	Компас, работа с компасом. Спортивное ориентирование.	2	12.09	СОШ№5
№ 6	Строение и функции организма человека	2	14.09	ЦТиЭ
№ 7	Психологические процессы и состояния – внимание, память, мышление	2	17.09	СОШ№5
№ 8	Врачебный контроль, самоконтроль	2	19.09	СОШ№5
№ 9	Экстремальные ситуации в природной среде	2	21.09	ЦТиЭ
№ 10	Туристические возможности родного края	2	24.09	СОШ№5
№ 11	Предупреждение спортивных травм. Кроссовая подготовка	2	26.09	СОШ№5
№ 12	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	2	28.09	ЦТиЭ
№ 13	Способы ориентирования. Трейл	2	31.09	СОШ№5
№ 14	ОФП: развитие силы и выносливости	2	1.10	ЦТиЭ
№ 15	История родного края, настоящее, будущее	2	3.10	СОШ№5
№ 16	ОФП: упражнения с сопротивлением, кросс.	2	5.10	СОШ№5
№ 17	Объективные и субъективные опасности, меры по их исключению.	2	8.10	ЦТиЭ
№ 18	Требования к туристскому снаряжению. Подготовка к походу.	2	10.10	СОШ№5
№ 19	Условные знаки. Построение профиля маршрута.	2	12.10	СОШ№5
№ 21	Спортивный массаж его применение. Кросс.	2	15.10	ЦТиЭ
№ 22	Походная аптека, хранение, транспортировка лекарственных средств. Лекарственные растения.	2	17.10	СОШ№5
№ 23	Упражнения для мышц рук, ног. Мини-футбол.	2	19.10	СОШ№5
№ 24	Виды памяти, развитие памяти.	2	22.10	СОШ№5
№ 25	Психологические основы выживания в природных условиях	2	24.10	ЦТиЭ
№ 26	Измерения расстояний различными способами.	2	26.11	СОШ№5
№ 27	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.	2	29.10	СОШ№5

№ 28	Заболевания и травмы, их предупреждение и лечение	2	31.11	ЦТиЭ
№ 29	Изучение района путешествия.	2	2.11	СОШ№5
№ 30	Привалы и ночлеги.	2	5.11	СОШ№5
№ 31	СФП – развитие силы и выносливости.	2	7.11	ЦТиЭ
№ 32	Воспитание в обществе. Индивидуум и личность.	2	9.11	СОШ№5
№ 33	Действия при попадании в экстремальную ситуацию. Сигналы бедствия.	2	12.11	СОШ№5
№ 34	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	14.11	ЦТиЭ
№ 35	Организация бивуака на различном рельефе.	2	16.11	СОШ№5
№ 36	Общественно полезная работа в путешествии.	2	19.11	СОШ№5
№ 37	ОФП – упражнения на развитие быстроты. Кросс.	2	21.11	ЦТиЭ
№ 38	Всероссийское движение школьников РФ « Школа безопасности».	2	23.11	СОШ№5
№ 39	ОФП. Развитие взрывной силы ног. Элементы баскетбола.	2	26.11	СОШ№5
№ 40	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2	28.11	ЦТиЭ
№ 41	Упражнения по определению своего местонахождения, сторон горизонта.	2	30.11	СОШ№5
№ 42	Понятие «спортивная форма» переутомление, перетренированность.	2	3.12	СОШ№5
№ 43	Чувства, формы переживания чувств	2	5.12	ЦТиЭ
№ 44	ОФП: развивающие игры, силовая подготовка.	2	7.12	СОШ№5
№ 45	Туристские слеты и соревнования.	2	10.12	СОШ№5
№ 46	Техника и тактика в туристском походе	2	12.12	ЦТиЭ
№ 47	Виды соревнований «полоса препятствий», ПСР.	2	14.12	СОШ№5
№ 48	Развитие гибкости, элементы акробатики.	1	17.12	СОШ№5
	Охрана природы и памятников культуры.	1	19.12	ЦТиЭ
№ 49	Условные знаки, легенды спортивных карт.	2	21.12	СОШ№5
№ 50	Влияние характера на поведение в условиях выживания.	2	24.12	СОШ№5
№ 51	Развивающие игры для организации свободного времени на туристско-краеведческом мероприятии	2	26.12	ЦТиЭ
№ 52	Обязанности членов туристской группы.	2	28.12	СОШ№5
№ 53	СФП: лазание по вертикальной стенке.	2	31.01	СОШ№5
№ 54	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	11.01	ЦТиЭ
№ 55	Способы измерения расстояний, счет шагов.	2	14.01	СОШ№5
№ 56	Стресс, влияние стресса на организм человека.	2	16.01	СОШ№5
№ 57	Сооружение временных укрытий.	2	18.01	ЦТиЭ
№ 58	Культурные и исторические памятники родного края.	2	21.1	СОШ№5
№ 59	ОФП – кроссовая подготовка.	2	23.01	СОШ№5
№ 60	Всероссийское движение школьников «Школа безопасности»: правила	2	25.01	ЦТиЭ

	соревнований			
№61	СФП: упражнения на развитие общей и специальной выносливости.	2	28.01	СОШ№5
№ 62	Субъективные опасности.	2	30.01	СОШ№5
№ 63	Причины, приводящие к потере ориентировки, порядок действий.	2	1.02	ЦТиЭ
№ 64	Понятие о тактике в туристском походе.	2	4.02	СОШ№5
№ 65	Основные разделы правил соревнований.	2	6.02	СОШ№5
№ 66	Виды и способы транспортировки пострадавших.	2	8.02	ЦТиЭ
№ 67	Экология и экологическая безопасность.	2	11.02	СОШ№5
№ 68	Встреча с интересными людьми (представителями науки, культуры, ветеранами спорта, МЧС и.т.д.).	2	13.02	ЦТиЭ
№ 69	СФП – упражнения на развитие ловкости. Кроссовая подготовка.	2	15.02	СОШ№5
№ 70	Формы социального контроля поведения.	2	18.02	СОШ№5
№ 71	СФП – скалолазание, лазание на скорость.	2	20.02	ЦТиЭ
№ 72	Виды стартов по СО – маркированная трасса.	2	22.02	СОШ№5
№ 73	Оказание помощи при травмах.	2	25.02	СОШ№5
№ 74	Виды туризма, разрядные требования.	2	27.02	ЦТиЭ
№ 75	Мед. онтроль, самоконтроль.Понятие «спортивная форма», утомление.	2	29.02	СОШ№5
№ 76	Изучение района зачетного похода, учебно-тренировочного профильного лагеря	2	3.03	СОШ№5
№ 77	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию	2	5.03	ЦТиЭ
№ 78	Стадии развития личности.	2	7.03	СОШ№5
№ 79	Ориентирование по местным предметам	2	10.03	СОШ№5
№ 80	ОФП – упражнения для ног, мини-футбол	2	12.03	ЦТиЭ
№ 81	Правила поведения на улицах и дорогах.	2	14.03	СОШ№5
№ 82	Этапы соревнований по туристскому многоборью.	2	17.03	СОШ№5
№ 83	СФП – элементы скалолазания.	2	19.03	ЦТиЭ
№ 84	Способы транспортировки пострадавших	2	21.03	СОШ№5
№ 85	Российский туристский союз: история, функции.	2	24.03	СОШ№5
№ 86	Навыки, необходимые для выживания при попадании в экстремальную ситуацию.	2	26.03	ЦТиЭ
№ 87	ОФП – кроссовая подготовка.	2	28.03	СОШ№5
№ 88	Причины, приводящие к потере ориентирования.	2	31.03	СОШ№5
№ 89	Фотографирование в полевых условиях.	2	2.04	ЦТиЭ
№ 90	Действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении.	2	4.04	СОШ№5
№ 91	СФП - силовая подготовка, упражнения с отягощением	2	7.04	СОШ№5
№ 92	Продукты, транспортировка и хранение	2	9.04	СОШ№5
№ 93	Лекарственные растения. Лекарственные растения Ростовской области.	2	11.04	ЦТиЭ
№ 94	Развитие личности в процессе деятельности	2	14.04	СОШ№5
№ 95	ОФП – элементы акробатики.	1	16.04	СОШ№5

	Изучение топознаков и легенд КП.	1	18.04	ЦТиЭ
№ 96	Психологические основы выживания.	2	21.04	СОШ№5
№ 97	Специальное снаряжение для походов.	2	23.04	СОШ№5
№ 98	Туристическая полоса препятствий. Полоса спасателя.	2	25.04	ЦТиЭ
№ 99	Путешествие по карте. Краеведческие игры	2	28.04	СОШ№5
№ 100	Правила разведения костров, виды и типы костров.	2	30.04	СОШ№5
№ 101	Смежная программа обучения «Юные судьи соревнований».	2	05.05	ЦТиЭ
№ 102	СФП – элементы скалолазания, упражнения на равновесие.	2	07.05	СОШ№5
№ 103	Этапы соревнований «Школа безопасности»	2	12.05	СОШ№5
№ 104	Маршруты, их виды. Дневки. Заброски.	2	14.05	ЦТиЭ
№ 105	ОФП – эстафета на полосе препятствий.	2	16.05	СОШ№5
№ 106	Техника вязания узлов. Переправы вброд	2	19.05	СОШ№5
№ 107	Ориентирование по маркированной трассе	2	21.05	ЦТиЭ
№ 108	Итоговое занятие. Планы на лето. Подготовка к зачетным походам и участию в профильном лагере «Будущее России-III»	2	23.05	СОШ№5

4.Краткое содержание изучаемого курса

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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.

1.7. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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 расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной

(параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы,

бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2––4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

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

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

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

6. Специальная подготовка

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

способы добычи огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

4.Календарно – тематический план

Занятие	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Место проведения
№ 1	История развития туризма и движения «Школа безопасности». Инструктаж по ТБ	2	4.09	СОШ№5
№ 2	Правила организации и проведения походов	2	6.09	СОШ№5
№ 3	Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.	2	8.09	ЦТиЭ
№ 4	Топографические и спортивные карты	2	11.09	СОШ№5
№ 5	Компас, работа с компасом. Спортивное ориентирование.	2	13.09	СОШ№5
№ 6	Строение и функции организма человека	2	15.09	ЦТиЭ
№ 7	Психологические процессы и состояния – внимание, память, мышление	2	18.09	СОШ№5
№ 8	Врачебный контроль, самоконтроль	2	20.09	СОШ№5
№ 9	Экстремальные ситуации в природной среде	2	22.09	ЦТиЭ
№ 10	Туристические возможности родного края	2	25.09	СОШ№5
№ 11	Предупреждение спортивных травм. Кроссовая подготовка	2	27.09	СОШ№5
№ 12	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	2	29.09	ЦТиЭ
№ 13	Личное и групповое снаряжение	2	2.10	СОШ№5
№ 14	Способы ориентирования	2	4.10	СОШ№5
№ 15	ОФП: развитие силы и выносливости	2	6.10	ЦТиЭ
№ 16	История родного края, настоящее, будущее	2	9.10	СОШ№5
№ 17	ОФП: упражнения с сопротивлением, кросс.	2	11.10	СОШ№5
№ 18	Объективные и субъективные опасности, меры по их исключению.	2	13.10	ЦТиЭ
№ 19	Требования к туристскому снаряжению. Подготовка к походу.	2	16.10	СОШ№5
№ 20	Условные знаки. Построение профиля маршрута.	2	18.10	СОШ№5
№ 21	Спортивный массаж его применение. Кросс.	2	20.10	ЦТиЭ
№ 22	Походная аптека, хранение, транспортировка лекарственных средств. Лекарственные растения.	2	23.10	СОШ№5
№ 23	Упражнения для мышц рук, ног. Мини-футбол.	2	25.10	СОШ№5
№ 24	Виды памяти, развитие памяти.	2	27.10	СОШ№5
№ 25	Психологические основы выживания в природных условиях	2	30.10	ЦТиЭ
№ 26	Измерения расстояний различными способами.	2	1.11	СОШ№5
№ 27	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.	2	3.11	СОШ№5
№ 28	Заболевания и травмы, их предупреждение	2	6.11	ЦТиЭ

	и лечение			
№ 29	Изучение района путешествия.	2	8.11	СОШ№5
№ 30	Привалы и ночлеги.	2	10.11	СОШ№5
№ 31	СФП – развитие силы и выносливости.	2	13.11	ЦТиЭ
№ 32	Воспитание в обществе. Индивидуум и личность.	2	15.11	СОШ№5
№ 33	Действия при попадании в экстремальную ситуацию. Сигналы бедствия.	2	17.11	СОШ№5
№ 34	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	20.11	ЦТиЭ
№ 35	Организация бивуака на различном рельефе.	2	22.11	СОШ№5
№ 36	ОФП – упражнения на формирование правильной осанки, подвижные игры.	2	24.11	СОШ№5
№ 37	Общественно-полезная работа в путешествии.	2	27.11	ЦТиЭ
№ 38	ОФП – упражнения на развитие быстроты. Кросс.	2	29.11	СОШ№5
№ 39	Всероссийское движение школьников РФ « Школа безопасности».	2	1.12	СОШ№5
№ 40	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2	4.12	ЦТиЭ
№ 41	Упражнения по определению своего местонахождения, сторон горизонта.	2	6.12	СОШ№5
№ 42	Понятие «спортивная форма» переутомление, перетренированность.	2	8.12	СОШ№5
№ 43	Чувства, формы переживания чувств	2	11.12	ЦТиЭ
№ 44	ОФП: развивающие игры, силовая подготовка.	2	13.12	СОШ№5
№ 45	Туристские слеты и соревнования.	2	1512	СОШ№5
№ 46	Техника и тактика в туристском походе	2	18.12	ЦТиЭ
№ 47	Виды соревнований «полоса препятствий», ПСР.	2	20.12	СОШ№5
№ 48	Развитие гибкости, элементы акробатики.	1	22.12	СОШ№5
	Охрана природы и памятников культуры.	1	25.12	ЦТиЭ
№ 49	Условные знаки, легенды спортивных карт.	2	27.12	СОШ№5
№ 50	Влияние характера на поведение в условиях выживания.	2	29.12	СОШ№5
№ 51	Развивающие игры для организации свободного времени на туристско-краеведческом мероприятии	2	8.01	ЦТиЭ
№ 52	Обязанности членов туристской группы.	2	10.01	СОШ№5
№ 53	СФП: лазание по вертикальной стенке.	2	12.01	СОШ№5
№ 54	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	15.01	ЦТиЭ
№ 55	Способы измерения расстояний, счет шагов.	2	17.01	СОШ№5
№ 56	Стресс, влияние стресса на организм человека.	2	19.01	СОШ№5
№ 57	Сооружение временных укрытий.	2	22.01	ЦТиЭ
№ 58	Культурные и исторические памятники родного края.	2	24.1	СОШ№5
№ 59	ОФП – кроссовая подготовка.	2	26.01	СОШ№5

№ 60	Всероссийское движение школьников «Школа безопасности»: правила соревнований	2	29.01	ЦТиЭ
№61	СФП: упражнения на развитие общей и специальной выносливости.	2	31.01	СОШ№5
№ 62	Субъективные опасности.	2	2.02	СОШ№5
№ 63	Причины, приводящие к потере ориентировки, порядок действий.	2	5.02	ЦТиЭ
№ 64	Понятие о тактике в туристском походе.	2	7.02	СОШ№5
№ 65	Основные разделы правил соревнований.	2	9.02	СОШ№5
№ 66	Виды и способы транспортировки пострадавших.	2	12.02	ЦТиЭ
№ 67	Экология и экологическая безопасность.	2	14.02	СОШ№5
№ 68	Встреча с интересными людьми (представителями науки, культуры, ветеранами спорта, МЧС и.т.д.).	2	16.02	ЦТиЭ
№ 69	СФП – упражнения на развитие ловкости. Кроссовая подготовка.	2	19.02	СОШ№5
№ 70	Формы социального контроля поведения.	2	21.02	СОШ№5
№ 71	СФП – скалолазание, лазание на скорость.	2	26.02	ЦТиЭ
№ 72	Виды стартов по СО – маркированная трасса.	2	28.02	СОШ№5
№ 73	Оказание помощи при травмах.	2	2.03	СОШ№5
№ 74	Виды туризма, разрядные требования.	2	5.03	ЦТиЭ
№ 75	Мед. онтроль, самоконтроль.Понятие «спортивная форма», утомление.	2	7.03	СОШ№5
№ 76	Изучение района зачетного похода, учебно-тренировочного профильного лагеря	2	9.03	СОШ№5
№ 77	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию	2	12.03	ЦТиЭ
№ 78	Стадии развития личности.	2	14.03	СОШ№5
№ 79	Ориентирование по местным предметам	2	16.03	СОШ№5
№ 80	ОФП – упражнения для ног, мини-футбол	2	19.03	ЦТиЭ
№ 81	Правила поведения на улицах и дорогах.	2	21.03	СОШ№5
№ 82	Этапы соревнований по туристскому многоборью.	2	23.03	СОШ№5
№ 83	СФП – элементы скалолазания.	2	26.03	ЦТиЭ
№ 84	Способы транспортировки пострадавших	2	28.03	СОШ№5
№ 85	Российский туристский союз: история, функции.	2	30.03	СОШ№5
№ 86	Навыки, необходимые для выживания при попадании в экстремальную ситуацию.	2	2.04	ЦТиЭ
№ 87	ОФП – кроссовая подготовка.	2	4.04	СОШ№5
№ 88	Причины, приводящие к потере ориентирования.	2	6.04	СОШ№5
№ 89	Фотографирование в полевых условиях.	2	9.04	ЦТиЭ
№ 90	Действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении.	2	11.04	СОШ№5
№ 91	СФП - силовая подготовка, упражнения с отягощением	2	13.04	СОШ№5
№ 92	Продукты, транспортировка и хранение	2	16.04	СОШ№5
№ 93	Лекарственные растения. Лекарственные растения Ростовской области.	2	18.04	ЦТиЭ

№ 94	Развитие личности в процессе деятельности	2	20.04	СОШ№5
№ 95	ОФП – элементы акробатики.	1	23.04	СОШ№5
	Изучение топознаков и легенд КП.	1	25.04	ЦТиЭ
№ 96	Психологические основы выживания.	2	27.04	СОШ№5
№ 97	Специальное снаряжение для походов.	2	30.05	СОШ№5
№ 98	Туристическая полоса препятствий. Полоса спасателя.	2	5.05	
№ 99	Путешествие по карте. Краеведческие игры	2	7.05	СОШ№5
№ 100	Правила разведения костров, виды и типы костров.	2	12.05	СОШ№5
№ 101	Смежная программа обучения «Юные судьи соревнований».	2	14.05	
№ 102	СФП – элементы скалолазания, упражнения на равновесие.	2	16.05	СОШ№5
№ 103	Этапы соревнований «Школа безопасности»	2	18.05	СОШ№5
№ 104	Маршруты, их виды. Дневки. Заброски.	2	21.05	
№ 105	ОФП – эстафета на полосе препятствий.	2	23.05	СОШ№5
№ 106	Техника вязания узлов. Переправы вброд	2	25.05	СОШ№5
№ 107	Ориентирование по маркированной трассе	2	28.05	
№ 108	Итоговое занятие. Планы на лето. Подготовка к зачетным походам и участию в профильном лагере «Будущее России-III»	2	30.05	СОШ№5

5. Методическое обеспечение.

Основные формы организации образовательного процесса – занятия элементам безопасности и жизнедеятельности, спортивным ориентированием и спортивным туризмом, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования и дни здоровья, походы выходного дня и многодневные степенные походы, соревнования по ориентированию и туризму, соревнования «Школа безопасности» и «Юные спасатели».

Основные методы проведения занятий – игровой метод с применением спортивных упражнений прикладного характера по методу круговой тренировки, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровье сберегающие технологии, личностно–ориентированное и дифференцированное обучение, также используются информационно – коммуникационные технологии.

Критерии оценки результатов:

- сохранение контингента обучающихся старших годов обучения;

- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в городских и областных соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов);

- привлечение старших воспитанников к участию в судействе соревнований по ориентированию, тур. многоборью, «Школе безопастности» на уровне учреждения и города.

Результаты освоения программного материала по программе «Школа безопасности» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также

в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

6. Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения содержания образовательной программы «Школа безопасности» выпускники должны проявлять:

• понимание физической культуры и спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;

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

• владение навыками и умениями действий в чрезвычайных ситуациях различного характера; умение оказывать первую доврачебную помощь

Предполагаемые результаты четвертого года обучения.

В результате четвертого года обучения занимающиеся должны знать и уметь:

- структуру органов государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС;

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения и в творческих делах;

-требования к руководителю туристской группы и пройти стажировку в качестве помощника руководителя;

- работать с противогазом, ОЗК; изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего; уметь решать пожаро-тактические задачи;

- двигаться по азимуту и контролировать пройденное расстояние на разных типах местности,

- выбирать тактику прохождения дистанции соревнований по ШБ, СТ и СО в зависимости от типа местности и условий прохождения,

- пройти дистанции соревнований «Школа безопасности» качестве участников и работать помощниками судей на дистанции.

Аттестация.

Формы промежуточной аттестации: тестирование по основным теоретическим вопросам (в течение учебного года по мере прохождения тем), участие в судействе

7. Используемая литература.

Алексеев А.А. Питание в туристическом походе.- М., ЦДЮТур МО РФ,1996.

Алешин В.М., СеребриковА.В. Туристическая топография. - М., Профиздат,1985

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ,1994

АппенянскийА.И. Физические тренировки в туризме.- М., ЦРИБ «Турист»,1989

Баленко С,В . Школа выживания./Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М ,часть1-1992,часть 2-1994г.

Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение ,1981.

Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста.- М.:ФиС,1990.

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе .-М.:Знание,1990.

Волков Н.Н. Спортивные походы в горах.- М.:ФиС,1974.

Волович В.Г. Академия выживания.- М.: ТОЛК,1996

*Волович В.Г.*Как выжить в экстренной ситуации.- М.:Знание,1990.

Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет »,1993.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром.- М.:ИД «Вокруг света»,1994.

Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристического похода.-М.: «Турист»,1986.

Григорьев В.Н Водный туризм .-М.:Профиздат,1990.

Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полевые растения СССР._М.:Мысль,1976.

Захаров П.П. Инструктору альпинизма.- М.:ФиС,1988

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.-М.:ФиС,1978.

Казанов А.А Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности.- М.:ЦДЭТС МП РСФСР,1985.

Клан Я., Ванчур Б. Грибы – Прага, Артия,1984.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд.2-е.