

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2017 г.
Протокол № 01



Утверждаю
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»
Р.М. Фазлиев
20 14 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы и скалолазы»
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Фазлиев Рафаил Маннапович,
педагог дополнительного образования

Казань, 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 2. Учебно-тематический план 1 год обучения
 3. Содержание 1 год обучения
 4. Учебно-тематический план 2 год обучения
 5. Содержание 2 год обучения
 6. Методическое обеспечение образовательной программы
 7. Материально-техническое обеспечение
 8. Содержание 3 год обучения
 9. Методическое обеспечение образовательной программы
 10. Материально-техническое обеспечение
- Список использованной литературы

МБУДО ДШОТИА «Простор»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юные туристы и скалолазы» составлена на основании Образовательной программы МБУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»» Ново-Савиновского района г. Казани в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа модифицирована на материалах программы разработанной для системы дополнительного образования детей «Юные туристы и скалолазы».

Педагогическая целесообразность заключается в формировании потребности вести здоровый образ жизни средствами туризма и скалолазания, воспитания волевых качеств: целеустремленности и настойчивости

Актуальность образовательной программы в том, что изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортивным туризмом и скалолазанием являются их профилактикой.

Отличительная особенность программы от уже существующих - это изучение различных видов туризма и скалолазания, а так же совершенствование общей физической подготовки. Кроме того в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Основная цель образовательной программы: ознакомление воспитанников с общими характеристиками и навыками видов спорта, обязательными испытаниями и нормами ГТО и подготовкой к ним. Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом и скалолазанием;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Образовательная программа «Юные туристы и скалолазы» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для детей 8-17 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. На 1 – 3 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, в год - 216 часа.

Количество детей по годам обучения:

- 1 год обучения – 15 человек (8-13 лет)
- 2 год обучения -15 человек (9- 14 лет)
- 3 год обучения – 15 человек (10-15 лет)

Формы организации деятельности:

- групповые;
- звеньевые;
- индивидуально-групповые;

Формы организации занятий:

- беседа;
- тестирование;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытые уроки;
- соревнования;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;
- поход

По окончании обучения учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятии спортивным туризмом и скалолазанием;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;
- основы ориентирования на местности;
- теоретические сведения в области спортивно- оздоровительного туризма;
- туристскую терминологию

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,
- работать с топографической и спортивной картой;

После 1 года, обучения учащиеся должны обладать простейшими приемами турногоборья и скалолазания, знать основные правила соревнований по спортивному туризму и скалолазанию.

После 2,3 года обучения, учащиеся должны обладать навыками и приемами турногоборья и скалолазания, знать основные правила соревнований по спортивному туризму и скалолазанию, участвовать в городских, республиканских соревнованиях, показать результаты, подтверждать и улучшать разряды по данным видам спорта.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня

МБУДО ДШОТИАЭ «Простор»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	24	10	14	Обобщение знаний и тестирование
2.1	История развития туризма и скалолазания	4	3	1	Обобщение знаний и тестирование
2.2	Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях	10	4	6	Обобщение знаний и тестирование
2.3	Обзор сведений о туризме и скалолазании	10	3	7	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза. Средства страховки для турмнооборья и скалолазания	38	4	34	Участие в соревнованиях
3.1	Районы скалодромов	1	1	0	Обобщение знаний и тестирование
3.2	Виды спортивного туризма и скалолазания	32	1	31	Участие в соревнованиях
3.3	Общие правила по туризму и скалолазанию	5	2	3	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	46	1	45	
4.1	Технические приемы лазания	46	1	45	Участие в соревнованиях
5	Техника ориентирования	4	1	3	Участие в соревнованиях
6	Общая и специальная физическая подготовка	60	2	58	Обобщение знаний и навыков
6.1	Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста	20	1	19	Обобщение знаний и навыков
6.2	Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и	40	1	39	Участие в соревнованиях
7	Походы выходного дня и экскурсии	15	2	13	
8	Участие в соревнованиях	25	2	23	Результаты соревнований
	ИТОГО за период обучения:	216	24	192	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Вводное занятие. Знакомство с учащимися и заполнение анкет, заявлений.

1. Основы туризма и скалолазания.

1.1. История развития туризма и скалолазания. История появления скалолазания. Беседа об основателях современного скалолазания (Антонович, Пиратинский).

1.2. Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях. Инструкция по ТБ проведения занятий по туризму и скалолазанию. Инструктаж правил поведения на природе, в походе, на экскурсии.

1.3. Обзор сведений о туризме и скалолазании. Развитие туризма и скалолазания на современном этапе о подготовке российских и зарубежных спортсменов, видеофильмы, новости туризма и скалолазания. Рейтинг российских туристов и скалолазов, календарь соревнований.

2. снаряжение туриста-скалолаза. Средства страховки альпинистов и скалолазов. Личное снаряжение скалолаза (страховая система, туфли, магнезия в мешочке). Специальное снаряжение (веревки, закладки, френда, навески, лесенки, петли, самостраховка, спусковые устройства, экстракторы, карабины, оттяжки, каски). Фирмы и компании, производящие высокотехнологичное страховочное снаряжение для восхождений, средств страховки для альпинизма и скалолазания.

2.1. Районы скалодромов. Районы естественных скалодромов в России (Самара, Красноярск, Карелия и т.д.). Журналы. Классификация объектов рекреационного скалолазания.

2.2. Виды спортивного туризма и скалолазания. Виды спортивного скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг, связки. Открытые и закрытые трассы. Естественный и искусственный скальный рельеф. Стили свободного лазания. Виды страховки, нижняя, верхняя, гимнастическая.

2.3. Общие правила соревнований по туризму и скалолазанию. Правила соревнований. Виды соревнований. Классы и ранги соревнований. Участники соревнований, трассы, технический инцидент, зоны транзита и изоляции. Количество участников и порядок стартов. Порядок прохождения трассы.

3. Техника лазания.

3.1. Технические приемы лазания. Методика освоения технических приемов лазания. Техническая подготовка.

3.2. Техника ориентирования: микроориентирование, микроориентирование, скала - определяет набор элементов техники и обуславливает характер ориентирования на первом

этапе обучения.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста. Подвижные игры: футбол, волейбол, соревнования внутриклубовые.

3.2. Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Специальная физическая подготовка на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости.

5. Походы выходного дня и экскурсии.

6. Участие в соревнованиях

По окончании 1 года обучения, обучающиеся должны:

- Выполнять требования на значок «Юный турист» до 13 лет, и на значок «Турист России» старше 14 лет;
- Принять участие в 5-ти районных соревнованиях и в 2-3 городских, республиканских соревнованиях
- Учить оказывать доврачебную помощь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	24	9	15	Обобщение знаний и тестирование
2.1	История развития туризма и скалолазания	6	2	4	Обобщение знаний и тестирование
2.2	Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях	13	5	8	Обобщение знаний и тестирование
2.3	Обзор сведений о туризме и скалолазании	5	2	3	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза. Средства страховки для турмнооборья и скалолазания	10	4	6	Участие в соревнованиях
3.1	Районы скалодромов	2	1	1	Обобщение знаний и тестирование
3.2	Виды спортивного туризма и скалолазания	6	2	4	Участие в соревнованиях
3.3	Общие правила по туризму и скалолазанию	2	1	1	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	70	17	53	
4.1	Технические приемы лазания	74	19	55	Участие в соревнованиях
5	Техника ориентирования	4	2	2	Участие в соревнованиях
5.	Общая и специальная физическая подготовка	60	18	42	Обобщение знаний и навыков
5.1	Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста	20	9	11	Обобщение знаний и навыков
5.2	Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и	40	9	31	Участие в соревнованиях
6	Походы выходного, дня и экскурсии	12	2	10	
7	Участие в соревнованиях	32	2	30	Результаты соревнований
	ИТОГО за период обучения:	216	56	160	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год обучения

Вводное занятие. Туризм. Определения. Типы, виды, формы туризма. Инструктаж по технике безопасности.

1. Основы туризма и скалолазания. Туристские путешествия, история развития туризма.

1.1. История развития туризма и скалолазания.

1.2. Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

1.3. Обзор сведений о туризме и скалолазании. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом туристских районов мира.

2. Снаряжение туриста-скалолаза. Личное и групповое туристское снаряжение: выбор снаряжения, укладка рюкзака, установка палатки. Подготовка к походу. Туристские должности.

2.1. Районы скалодромов. Районы естественных скалодромов в РТ.

2.2. Виды спортивного туризма и скалолазания. Лазание на трудность. Особенности. Развитие выносливости и отработка технических приемов лазания.

2.3. Общие правила соревнований по туризму и скалолазанию.

3. Техника лазания.

3.1. Технические приемы лазания. Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника прохождения скальных участков. Техника лазания по вертикальной стене. Правила о трех точках опоры. Спуск лазанием. Изучение и отработка упражнений на технику постановки ног на зацепки. Постановка ног на трение. Правильное распределение нагрузки на ноги и руки. Упражнения «лягушка», «тихие ноги», распор, накат на ногу, закладывание пятки и носка, подворачивание колена.

Техника работы рук. Виды хватов. Показательное лазание.

Работа корпуса. Применение скрутки на прямой стене, на стене с отрицательным углом. Использование рельефа.

3.2. Техника ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение

работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Специальная подготовка и её место в тренировке скалолаза. Их ведущие качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, равновесие. Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании. Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

3.2. Развитие двигательных качеств. Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др. Инструктаж по технике безопасности.

4. Походы выходного дня и экскурсии. Участие в походах. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Организация и проведение экскурсий по Республике Татарстан.

5. Участие в соревнованиях

Промежуточная аттестация, сдача нормативов. Подведение итогов на определенных этапах обучения. Беседы с учащимися о результатах тренировок. Участие во внутриклубных соревнованиях. Участие в городских и областных соревнованиях.

По окончании 2 года обучения, обучающиеся должны:

- Принять участие в 5-6-ти районных соревнованиях и в 3 республиканских соревнованиях по профилю объединения;
- Принять участие в республиканских конкурсах, конференциях, олимпиадах по профилю объединения (экскурсии, походы);
- Выполнять требования и нормативы на III – II юношеский разряды;
- Выполнять требования и нормативы на получение серебряного – золотого значка ГТО по своему возрасту.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	16	4	12	Обобщение знаний и тестирование
2.1	История развития туризма и скалолазания	2	1	1	Обобщение знаний и тестирование
2.2	Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях	11	1	10	Обобщение знаний и тестирование
2.3	Обзор сведений о туризме и скалолазании	3	2	1	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза. Средства страховки для турмногоборья и скалолазания	10	2	8	Участие в соревнованиях
3.1	Районы скалодромов	1	1	0	Обобщение знаний и тестирование
3.2	Виды спортивного туризма и скалолазания	1	0	1	Участие в соревнованиях
3.3	Общие правила по туризму и скалолазанию	8	1	7	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	59	9	50	
4.1	Технические приемы лазания	59	9	50	Участие в соревнованиях
5	Техника ориентирования	3	1	2	Участие в соревнованиях
6.	Общая и специальная физическая подготовка	66	6	60	Обобщение знаний и навыков
6.1	Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста	20	1	19	Обобщение знаний и навыков
6.2	Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и	24	0	24	Участие в соревнованиях
7	Походы выходного, дня и экскурсии	20	1	19	
8	Участие в соревнованиях	40	1	39	Результаты соревнований
	ИТОГО за период обучения:	216	25	191	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 год обучения

Вводное занятие. Знакомство с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

1. Основы туризма и скалолазания. Туристские путешествия, история развития туризма. Характеристика каждого вида туризма. Типы, формы туризма.

1.1. История развития туризма и скалолазания. История развития туризма в России.

1.2. Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

1.3. Обзор сведений о туризме и скалолазании.

2. снаряжение туриста-скалолаза. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Ремонтный набор. Организация туристского быта. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

2.1. Районы скалодромов. Районы естественных скалодромов в мире.

2.2. Виды спортивного туризма и скалолазания. Лазание на скорость. Основы и правила. Старт, финиш. Прохождение коротких трасс на скорость. Прохождение длинных трасс на скорость. Боулдеринг. Понятия. Правила. Постановка и прохождение трасс.

2.3. Общие правила соревнований по туризму и скалолазанию. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

3. Техника лазания.

3.1. Технические приемы лазания. Основы техники по горизонтали – траверс. Методика освоения и совершенствования технических приемов.

3.2. Техника ориентирования. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Проведение игр и соревнований по ориентированию. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

4.2. Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5. Походы выходного дня и экскурсии. Участие в походах. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Организация и проведение экскурсий по Республике Татарстан.

6. Участие в соревнованиях

Промежуточная аттестация, сдача нормативов. Подведение итогов на определенных этапах обучения. Беседы с учащимися о результатах тренировок. Участие во внутриклубных соревнованиях. Участие в городских и областных соревнованиях.

По окончании 3 года обучения, обучающиеся должны:

- Принять участие в 5-6-ти районных соревнованиях и в 2-3 городских, республиканских соревнованиях;
- Выполнять требования и нормативы на II – I юношеский разряды;
- Принять участие в республиканских конкурсах, конференциях, олимпиадах по профилю объединения (экскурсии, походы);
- Выполнять требования и нормативы на получение серебряного – золотого значка ГТО по своему возрасту.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение	Мультимедиа-проектор; компьютер	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература. Мультимедиа-проектор, Туристский инвентарь, специальное снаряжение. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, компасы, карты. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	Теоретически е, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование

6	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретически, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Мультимедиа-проектор, спортивный инвентарь; Магнитофон, CD диски	Обобщение знаний и тестирование
7	Походы выходного дня и экскурсии	Теоретически, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Мультимедиа-проектор,	Обобщение знаний и тестирование
8	Участие в соревнованиях	Теоретически, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Спортивный инвентарь	

Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки - 2 шт;
- душ - 2 шт
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -15 шт.
- карабины – 20 шт.
- оборудование для КП – 20 шт.
- походная медицинская аптечка – 5 шт.
- компас – 15 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- шлем – 15 шт.
- палатка 4-х местная- 4 шт.

МБУДО ДШОТИАЭ «Простор»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Алешин В. М, Серебренников А. В. Туристская топография, М., 2005.
2. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков С Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007
5. Дрогов И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
6. Константинов Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
7. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2012 г.
8. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2011. – 160 с.
9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 2012 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 2005. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек». – М., АСТ-ЛТД, 2007. – 256 с.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 2005.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 2007. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М., Просвещение, 2011.
8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2013. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2014 г.