

Министерство образование и науки РТ
Управление образованием исполнительного комитета
Бугульминского муниципального района РТ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей станция детского и юношеского туризма и экскурсий
Бугульминского муниципального района РТ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Станции детского и юношеского
туризма и экскурсии
« 20 » 08 20 18 г.
№ протокола 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ДОД Станции
детского и юношеского туризма
и экскурсий
А. Васитов
« 20 » 08 20 18 г.

Программа «Юный турист»

Возраст детей 14-18 лет
срок реализации 3 года
Руководитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Мазлов Сергей Николаевич

Содержание:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение	3
Основная концепция программы.	4
Общие сведения об учебной группе	5
Основные цели	5
Задачи, раскрывающие цели	6
Структура программы.	6
Условия для реализации программы.	7
Критерии оценки результатов	8
Способы оценки результатов.	8
Прогнозируемые результаты	8
Апробация разделов программы	9

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Базовый модуль (Базис)	10
Основной модуль (Профиль)	
Дополнительный модуль (Нагрузка)	

3. ПРОГРАММА

Базовый модуль (Базис)	12
Блок Б1. Азбука туризма.	12
Блок Б2. Ориентирование и топография.	12
Блок Б3. Основы медицинских знаний	13
Блок Б4. Организация питания в походе	13
Блок Б5. Туристское снаряжение	14
Блок Б6. Гидрометеорология	14
Блок Б7. Экологическая подготовка туриста	14
Блок Б8. Краеведческая подготовка туриста	14
Блок Б9. Туристские узлы	14
Блок Б10. Безопасность туризма	15
Блок Б11. Туристские соревнования	15
Блок Б12. Туристские биваки	15
Основной модуль (Профиль)	16
Блок ОП. Техника пешеходного туризма	
Дополнительный модуль (Нагрузка)	16
Блок ДФ. Физическая подготовка туриста	16
Блок ДП. Фотография в туризме	17
Блок ДА. Автономное существование	17

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Примерные структуры курсов.	18
Приложение 2. Словарь новых слов и терминов.	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 3. Поурочное планирование (календарный план) по курсу «Спортивный туризм»	19
Приложение 4. Межпредметные связи.	22
Приложение 5. Список рекомендуемой литературы.	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Актуальность программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Но, к сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует определенной ясности на преподавание туризма. Сотни энтузиастов туризма, работающих в сфере образования, сталкиваются с серьезной проблемой отсутствия программы. Да, видов туризма достаточно много, у каждого педагога свои взгляды на туризм и свой профиль. Один, в силу своего небольшого опыта или здоровья, ходит только по Подмосковью, другой стремится воспитать покорителей Эвереста, третий не мыслит себе жизни без бурной воды, закручивающей каяк в «бочку» и так далее. Есть, и таких большинство, туристы-универсалы,

которые летом ходят в горы, зимой — на лыжах, а весной окунаются в бурную воду на своих утлых судах.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Заменяясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Предлагаемая программа есть первая попытка собрать воедино несколько видов туризма и предложить их для системы дополнительного образования — туристских клубов, секций, кружков, групп.

Опыт убедил, что, приходя в туристское объединение в возрасте 11-13 лет, ребенок продолжает занятия не только до окончания школы (16-17 лет), но и после совершеннолетия. Таким образом, фактическая продолжительность обучения составляет не менее 4-5 лет. На сегодняшний день, практически, не существует программы единого долгосрочного курса по туризму. Все имеющиеся программы ограничены максимально 4-летним сроком.

Актуальность данной программы также в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного и краеведческого туризма.

Структура программы позволяет спланировать курс максимально на срок 6-8 лет. Последние ступени обучения, по сути, являются подготовкой инструкторских туристских кадров. При апробации программы, в нее будет добавлен еще один модуль — Инструкторский, включающий основы педагогики, психологии и методики преподавания.

Основная концепция программы.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится из трех взаимосвязанных линий.

Первое и основное — ***идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова***, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном походе.

Для возможности реализации такого «наслоения» материала все разделы программы разделены на профильные модули, а каждый модуль — на тематические блоки. У педагога есть возможность строить планирование на несколько лет вперед, добавляя в программу каждого года все новые и новые разделы программы, закрепляющие и обобщающие ранее изученный материал. ***Модульность программы*** — это вторая идея, на которой построена данная программа. Деление на модули позволяет также более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывать изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов.

Но постепенное изложение материала, также, создает простор для творческого поиска учащихся, т. е. активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Для поддержания этой творческой активности мною был использован так называемый метод проектов. По завершении очередного «витка спирали», детям предлагается зачетная курсовая работа по самостоятельной разработке маршрута. Здесь от них требуется применить все ранее полученные знания и навыки на практике, а также реализовать свою познавательную активность, изучая район будущего похода. И с каждым «витком спирали» сложность заданий, как и походов, увеличивается. Третья идея — ***применение инновационного метода проектов*** при итоговой оценке знаний, умений и навыков — позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей и т.п. И здесь нужно не

отсеивать по успеваемости («У тебя двойки, а мне двоечники не нужны»), а воспитывать познавательный интерес, желание учиться, узнавать новое. Сложность зачетных заданий можно варьировать, добавляя или исключая из них различные блоки программы.

Общие сведения об учебной группе

Данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении нескольких лет (минимум один, максимум шесть) в туристско-спортивном или туристско-краеведческом объединении.

Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 11 лет, т. е. пятиклассников, хотя, на практике возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей и соответствуют требованиям к школьникам — участникам туристских походов. (*Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений г. Москвы Приказ МДО № 81 от 19. 03. 1993*)

При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число учащихся, чем необходимо для формирования учебной группы (минимальный состав — 15 человек). Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категорийным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 12 человек (10 детей и 2 руководителя). Для непродолжительных походов по Центральной России допустимы группы численностью до 17 человек (15+2). Через три-четыре года занятий обычно формируется «схоженная» команда численностью около 12 человек. Это и есть та цифра, на которую следует ориентироваться при наборе новой группы.

Основные цели

Основные цели, которых хотелось бы добиться при обучении детей по предлагаемой программе, я вижу в следующем:

- физическое и духовное развитие личности;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Задачи, раскрывающие цели

Поставленных целей можно добиться, решая основные воспитательные, познавательные и оздоровительные задачи, а именно:

- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых округом, городом;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога дополнительного образования;
- изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

Структура программы.

Предлагаемая программа имеет блочно-модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его кружка и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Программа состоит из трех основных профильных модулей: Базового модуля (Базиса), Основного модуля (Профиля) и Дополнительного модуля (Нагрузки), каждый из которых делится на тематические блоки.

Базовый модуль (Базис).

Туризм — дисциплина комплексная, включающая в себя ряд разделов. Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды: туризм пешеходный, горный, водный, лыжный, парусный, спелео, вело и т.д. Но во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Эдакий ликбез, азбука туризма. Именно эти разделы были вынесены в Базовый модуль и, на мой взгляд, являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Следует обратить внимание на разделы экологической и краеведческой подготовки туриста. Эти разделы недаром включены в Базовый, то есть обязательный для всех, модуль. Именно через экологическую и краеведческую работу возможно достижение основных целей данной программы. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя — всеми способами способствовать развитию этого интереса. Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны. Через экологическую работу детям прививается бережное отношение к природе. А это и есть решение основной задачи программы — воспитание в детях чувства патриотизма и привитие основных человеческих качеств, как-то: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости. Следует обратить внимание, что на изучение этих разделов отведено максимальное количество учебного времени. Это объясняется тем, что изучение этих блоков должно идти в течение всего времени занятий туризмом, т.е. в планирование каждого года следует включать блоки краеведческой и экологической подготовки. Это и понятно, ведь каждый раз, собираясь в поход, туристу приходится тщательно изучать район путешествия, а это и есть одна из форм краеведческой работы.

Раздел Базис может быть почти полностью использован при планировании курса «Юный турист» для учащихся 5-6 классов. После изучения Базового модуля, учащиеся уже имеют представление о туризме вообще и могут выбирать для себя интересующий их профиль. Но это хорошо, когда есть из чего выбирать. А если педагог один? В этом случае, он планирует весь курс обучения на несколько лет, включая в свой план те разделы, которые удовлетворяют его опыту, перемешивая Базовый модуль и Основной. При этом желательно, чтобы Базовый мо-

дуль был изучен в течение первых двух-трех лет, а в последующие годы шло бы уже совершенствование мастерства по выбранному профилю.

Основной модуль (Профиль)

Основной модуль делится на несколько блоков, соответствующих определенным видам туризма. При составлении календарного плана профильные блоки можно распределить по сезонам. Например, осенью изучается Базовый блок и пешеходный профиль, зимой — лыжный, весной водный или горный. Некоторые темы профильных блоков похожи (водный и парусный туризм: устройство судна, лодия), но это сделано для удобства планирования.

Дополнительный профиль (Нагрузка)

Если позволяет нагрузка педагога, его уровень и материально-техническая база учреждения дополнительного образования или школы, то в планирование можно (а на самом деле желательно) включить разделы Дополнительного модуля.

Они включают в себя такие разделы, как Общефизическая подготовка, Туристская фотография и Основы выживания в условиях автономного существования.

Условия для реализации программы.

1. ***Опыт педагога.*** Для реализации программы необходимо, чтобы педагог (руководитель туристской группы) имел туристскую квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую он для себя наметил. Так, для подготовки группы только по Базовому модулю педагогу достаточно иметь опыт участия в пеших или водных туристских походах 1 категории сложности. Для работы по Пешеходному профилю необходимо иметь опыт руководства походом не ниже 1 категории сложности, а при включении в план тем из горного, водного и других профилей — опыт руководства походом данного вида не ниже 2 категории сложности и звание Инструктора детско-юношеского туризма или Инструктора туризма.

2. ***Материально-техническая и учебно-методическая база.*** Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от используемых модулей. Для реализации одного Базового модуля достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по Средней полосе, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения, как-то: рюкзаки, спальные мешки, штормовки. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным — не у каждой семьи есть возможность одновременно экипировать ребенка для похода. Для реализации профильных модулей требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения хорошо бы иметь наглядные пособия по топографии, медицине, полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы. Для размещения всего этого хозяйства хорошо бы иметь небольшое подсобное помещение под склад и классную комнату с доской для постоянных занятий группы, где бы можно было разместить наглядные пособия, фотоотчеты о походах, сделанные ребятами и т.п.

3. ***Технические средства обучения.*** Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных видео дневников или слайдов. Для этой цели необходимо иметь видеомagneтофон или видеоплеер с телевизором и слайд-проектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

4. ***Связь с туристскими организациями.*** Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями. Такими организациями могут быть Окружное управление образования (в лице ответственного за внешкольную работу), Окружной центр детского туризма (это и библиотека туристской литературы, и детская МКК, и более опытные педагоги, которые могут помочь молодому ру-

ководителю в организации работы), Городская станция юных туристов, Городской Клуб туристов.

5. **Финансирование походов.** Очень многие, особенно дальние, походы невозможно будет реализовать без финансирования со стороны Комитета образования. Поэтому педагогу следует своевременно подавать заявку на проведение походов с детьми в Сеть оздоровительных мероприятий Комитета образования. Возможна помощь муниципалитетов и управ, а также привлечение спонсорских средств.

Критерии оценки результатов

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Способы оценки результатов.

Для оценки качества знаний, умений и навыков, учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения Базового курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктивную раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой Проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Все вышеизложенные рекомендации были мной практически проверены на протяжении четырех лет при подготовке детей по некоторым разделам данной программы.

Прогнозируемые результаты

При изучении Базового модуля учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

При изучении профильных модулей, в соответствии с Инструкцией МДО и Разрядными требованиями, учащиеся имеют возможность сдать нормативы вплоть до 1-го взрослого разряда по спортивному туризму.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях, проводимых ЦДЮТЭ. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

Апробация разделов программы

В течение 2014—2015 годов, работая с группой учащихся Сокольской средней школы по некоторым разделам данной программы (Базис, Пешеходный и Горный профили), мы достигли следующих результатов.

— Контингент учащихся практически не изменился. Основные изменения произошли в первый год обучения, в дальнейшем команда занималась и ходила в походы постоянным составом.

— Участвуя в окружных и городских соревнованиях, команда показала заметный рост спортивно-технического мастерства. В первый год обучения (2014) команда занимает 6 место на Первенстве Бугульмы по туризму, в 2015 году на Первенстве команда занимает 3 место по виду Туристский поход, в окружном турслете — 3 место по виду «Контрольный туристский маршрут», в 2014 году команда занимает на Первенстве 1 место по виду «Конкурсная программа», а на осеннем окружном слете двое участников занимают второе место в ночном ориентировании. В 201/2016 учебном году 5 место в турслете.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание темы	Количество часов			
		Теория	Семинары	Практика	
1	2	3	4	5	
Базовый модуль (Базис)					
Блок Б1. Азбука туризма.		Всего 20 часа	5	15	5
1.	Введение в туризм	1			
2.	История развития туризма в России	1			
3.	Этика туризма. Законы туристов.	1			
4.	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	1			
5.	Основные туристские обязанности	1			
6.	Практическое занятие <i>Разработка маршрута похода</i>		15		
Блок Б2 Ориентирование и топография		Всего 40 часов	6	3	31
1.	Местность, основные понятия и определения.	1			
2.	Топографическая подготовка	1			
3.	Топографическая карта	1			
4.	Ориентирование	1			
5.	Работа с компасом и картой	1			
6.	Ориентирование на маршруте	1			
7.	Практические занятия по ориентированию и топографии:				
7.1.	<i>Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам;</i>				6
7.2.	<i>Решение задач по карте местности;</i>		1		
7.3.	<i>Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью);</i>				10
7.4.	<i>Движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения);</i>				6
7.5.	<i>Определение расстояний на местности;</i>		1		4
7.6.	<i>Составление плана местности.</i>		1		5
Блок Б3. Основы медицинских знаний		Всего 16 часов	6	10	
1.	Гигиена туриста	1			
2.	Раны и кровотечения	1			
3.	Основные виды травм	1			
4.	Характерные заболевания в походе и их профилактика	1			
5.	Уход за больным в походе	1			
6.	Походная, групповая и личная аптечки.	1			
7.	Практические занятия по теме "Основы медицинских знаний":				
7.1.	<i>Оказание первой помощи при ранениях;</i>		5		
7.2.	<i>Оказание первой помощи при травмах.</i>		5		
Блок Б4 Организация питания в походе		Всего 7 часов	3	4	
1.	Питание в походе: его значение и особенности.	1			
2.	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	1	1		
3.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	1	1		
4.	Практические занятия по теме «Питание»:				
5.	<i>Разработка пищевой раскладки на поход;</i>		1		
6.	<i>Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.</i>		1		
Блок Б5. Туристское снаряжение		Всего 20 часа	2	4	14
1.	Туристское снаряжение и требования к нему	1			
2.	Уход за снаряжением и его ремонт	1	1		10
3.	Практические занятия по теме "Туристское снаряжение":				
3.1.	<i>Составление перечня снаряжения для похода;</i>		1		
3.2.	<i>Постановка палатки;</i>				4
3.3.	<i>Укладка рюкзака.</i>		2		
Блок Б6. Гидрометеорология		Всего 6 часов	2	1	3
1.	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	1	1		
2.	Признаки изменения погоды	1			3

Блок Б7. Экологическая подготовка туриста		Всего 16 часов	6		10
1.	Охрана природы и значение окружающей среды для человека		2		
2.	Заповедники и заказники России.		2		
3.	Экологическая работа в туристском походе		2		10
Блок Б8. Краеведческая подготовка туриста		Всего 8 часов	2	3	3
1.	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.		1		
2.	Краеведческая работа в туристском походе		1		
3.	Туристские возможности одного края			1	
4.	Обзор туристских районов России.			1	
5.	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов.			1	3
Блок Б9. Туристские узлы		Всего 8 часов	2	6	
1.	Назначение и виды туристских узлов.		2		
2.	Техника вязания узлов.			6	
Блок Б10. Безопасность туризма		Всего 3 часов	1	1	1
1.	Инструктаж по ТБ в туристском походе		1		
2.	Обеспечение безопасности в походе и причины аварий.				
3.	Обзор аварийных ситуаций и их анализ.			1	
4.	Поисково-спасательная служба и ее деятельность				
5.	Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями				1
Блок Б11. Туристские соревнования		Всего 16 часов	3		13
1.	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.		1		5
2.	Разрядные требования по спортивному туризму		1		4
3.	Участие в туристских соревнованиях.		1		4
Блок Б12. Туристские биваки		Всего 4 часа	2		2
1.	Туристские биваки и требования к ним.		1		
2.	Бивачные работы, принципы организации и проведения.				1
3.	Особенности организации биваков зимой.		1		
4.	Костры и костровое хозяйство.				1
ИТОГО					
Теоретических занятий			40 часов		
Практических занятий в помещении				37 часа	
Практических занятий на местности					67 часов
ВСЕГО			144 часов		

3. ПРОГРАММА

Базовый модуль (Базис)

Блок Б1. Азбука туризма.

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Нормативы значков "Юный турист России" и "Турист России". Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев. История туризма. Структура туристских органов. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия (семинары). Разработка маршрутов походов, способы классифицирования маршрутов, составление отчетов о пройденных походах.

Блок Б2. Ориентирование и топография.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов, как-то: карта, план, кроки, абрис, аэрофотосъемка. Типы карт: общегеографические, топографические, специальные. Масштаб, масштабность карт: мелко-, средне-, крупномасштабные. Определение масштаба, номенклатура, старение карт, генерализация карт.

Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, за рамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут, отличие азимута от угла, азимутальное кольцо, средства и условия для ориентирования, измерение азимутов, способы ориентирования в пространстве: по компасу, по звездам, по Солнцу, по Луне, по местным предметам. Ориентирование во времени, определение расстояний.

История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тур группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства. Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования в туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия, семинары: работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности.

Блок Б3. Основы медицинских знаний.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Бледное и синее уопление. Отличия в оказании первой помощи. Причины смерти при утоплении. Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

Блок Б4. Организация питания в походе.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практические занятия (семинары): Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Блок Б5. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Блок Б6. Гидрометеорология.

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Виды простейших наблюдений. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Практические занятия (семинары): Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды.

Блок Б7. Экологическая подготовка туриста.

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практические занятия (семинары): Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Блок Б8. Краеведческая подготовка туриста.

Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практические занятия (семинары): Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Блок Б9. Туристские узлы.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, ав-

стрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия (семинары): Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Блок Б10. Безопасность туризма.

Первичный и плановые (пред походные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС (форма 6-Тур).

Практические занятия, семинары. Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

Блок Б11. Туристские соревнования.

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия. Участие в окружных, городских и Российских туристских соревнованиях, смотрах готовности, туристских слетах.

Блок Б12. Туристские биваки.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Практические занятия: Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление

временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра).

Основной модуль (Профиль)

Блок ОП. Техника пешеходного туризма.

Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Категорирование пеших походов по методике Востокова. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком.

Блок ОЛ. Техника лыжного туризма.

Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с нартами и санками.

Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

Дополнительный модуль (Нагрузка)

Блок ДФ. Физическая подготовка туриста.

Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Блок ДП. Фотография в туризме.

Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки.

Приборы и материалы, применяемые в фотографии. Устройство фотоаппарата. Объектив. Типы сменных объективов. Бленда, светофильтр, тросик, штатив, струбцина, фотовспышка, фотоэкспонометр. Типы фотоаппаратов, их возможности. Фотоматериалы. Фотопленка, фотобумага. Светочувствительность пленки. Негативная и позитивная фотопленки.

Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции.

Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, натюрморта, портрета.

Репортажная съемка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Особенности фотосъемки в горах. Планирование фотосъемки в походе. Расчет необходимого количества фотопленки. Панорамная фотосъемка. Репродукционная фотосъемка.

Особенности цветной и черно-белой фотосъемки.

Обработка фотоматериалов. Фотоувеличитель. Приборы и материалы для фотопечати. Фотопроцессы. Фотографические растворы.

Фотопечать. Возможности и особенности фотопечати. Экспозиция. Маскирование. Проявление фотопленок и фотобумаг. Фиксирование. Усиление, ослабление, виражирование.

Фотография как искусство. Выразительные средства фотографии. Законы композиции кадра. Ракурс. Светотень, тон, цвет.

Основные жанры фотографии. Пейзаж. Натюрморт. Портрет. Жанровая фотография.

Эстетика фотографии. Манера, стиль.

Практика фотографии. Фотосъемка в походе.

Блок ДА. Автономное существование.

Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование). Первоочередность различных задач в различных климатических условиях.

Способы добычи воды в различных климатогеографических зонах. Опасность обезвоживания. Влияние стрессора жажды на психику человека. Опасность употребления морской воды.

Проблема обеспечения нормального теплового режима и пути ее решения. Опасность гипотермии (переохлаждения). Влияние стрессора холода на психику человека. Изготовление основных элементов одежды и снаряжения из подручных средств. Добыча огня без спичек.

Проблема обеспечения временным укрытием. Функция временного укрытия (обеспечение теплом, защита от животных, защита от осадков). Типы временных укрытий в условиях различных климатогеографических поясов. Технология постройки различных укрытий.

Проблема ориентирования. Ориентирование во времени и пространстве. (См. модуль Б2.)

Проблема обеспечения пищей. Влияние стрессора голода на психику человека. Воздействие голода на организм человека. Способы добычи пищи. Охота, ловушки. Способы термообработки пищи, особенности различных способов.

Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.

Практические занятия. Практика выживания: выработка практических навыков по решению пяти основных «проблем выживания», моделирование различного рода экстремальных ситуаций, возникающих в походе и поиск решения.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Примерные структуры курсов.

Структура курса «Юный турист» (2 года)

1 год обучения		
Осень	Базовый модуль, ОП1	Модуль ДФ
Осенние каникулы	2-3-хдневный поход	
Зима	Базовый модуль, ОП1	
Зимние каникулы	2-3-хдневный поход	
Весна	Базовый модуль, ОП	
Весенние каникулы	Поход 1-2 степени сложности	
Летние каникулы	Зачетный поход 3 степени сложности	
2 год обучения		
Осень	Базовый модуль, ОП	Модуль ДФ
Осенние каникулы	Поход 1-2 степени сложности	
Зима	Базовый модуль, ОП	
Зимние каникулы	2-3-хдневный поход	
Весна	Базовый модуль, ОП	
Весенние каникулы	Поход 1-2 степени сложности	
Летние каникулы	Зачетный поход 3 степени сложности	

Структура курса «Пешеходный туризм» (3 года)

1 год обучения		
Осень	Базовый модуль, ОП1	Модуль ДФ
Осенние каникулы	2-3-хдневный поход	
Зима	Базовый модуль, ОП1	
Зимние каникулы	2-3-хдневный поход	
Весна	Базовый модуль, ОП	
Весенние каникулы	Поход 2-3 степени сложности	
Летние каникулы	Зачетный поход 1 к.с. по Центральной России	
2 год обучения		
Осень	Базовый модуль, ОП	Модуль ДФ
Осенние каникулы	Поход 2-3 степени сложности	
Зима	Базовый модуль, ОП	
Зимние каникулы	Поход 1-2 степени сложности	
Весна	Базовый модуль, ОП, ОП1	
Весенние каникулы	Поход 3 степени сложности	
Летние каникулы	Зачетный поход 1 к.с. по среднегорью (Хибины)	
3 год обучения		
Осень	Модуль ОП	Модуль ДФ
Осенние каникулы	Поход 3 степени сложности	
Зима	Модуль ОП	
Зимние каникулы	Поход 3 степени сложности	
Весна	Базовый модуль, ОП, ОП1	
Весенние каникулы	Поход 1 категории сложности	
Летние каникулы	Зачетный поход 2 к.с.	

Аналогичным образом можно спланировать структуру курсов Водный туризм, Горный туризм, Парусный туризм.

Поурочное планирование (календарный план) по курсу «Спортивный туризм (пеший)»

планирования на первый год обучения.

Нагрузка 4 часов в неделю. 8 часов теоретических занятий в месяц. 35 учебные недели.

Походы и практические выходы занимают 65% учебного времени, что дает возможность практического закрепления приобретенных навыков и применения их в реальных жизненных ситуациях.

Неделя	Модуль	Содержание темы	Количество часов			
			Всего	Теория	Семинары	Практика
1	2	3	4	5	6	7
1	Б0	Набор группы	1	1	1	
2	Б1	Введение в туризм	2	1		
	ОП1	Особенности пешеходного туризма		1		
3	Б5	Туристское снаряжение и требования к нему	6	1		
	Б10	Инструктаж по ТБ в походе		1		
	ДФ	Однодневный поход. ОП1				2
4	Б1	Этика туризма. Законы туристов.	7	1		
	Б12	Туристские биваки и требования к ним		2		
	Б12	Двухдневный поход. Биваки, принципы организации.				3
	Б5	Двухдневный поход. Постановка палатки, укладка рюкзака				2
ИТОГО в сентябре			16	8	1	7

5	Б2	Местность, основные понятия и определения	4	1		
	Б2	Топографическая подготовка		1		
	Б2	Практическое занятие. Работа с компасом.				1
6	Б12	Биваки, принципы организации бивачных работ	10	1		
	Б11	Туристские соревнования, их виды и значение		1		
	Б11	Ежегодный осенний туристский слет (3 дня)				7
7	Б2	Топографическая карта	2	1		
	ДФ1	Значение общефизической подготовки для туриста		1		
8	Б2	Ориентирование		1		
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
ИТОГО в октябре			16	8		8
9	Б1	Этапы подготовки туристского путешествия	2	1		
	Б1	Основные туристские обязанности		1		
10	Многодневный поход 1-2 степени сложности (4 дня)		8			
	Б2	Работа с картой и компасом				1
	Б12	Костры и костровое хозяйство				3
	Б2	Движение на местности с помощью карты и компаса				2
	ОП7	Техника движения по тропам и дорогам				2
11	Б2	Ориентирование	3	2		
	Б2	Работа с компасом и картой		1		
12	Б3	Гигиена туриста	3	1		
	Б3	Раны и кровотечения		2		
ИТОГО в ноябре			16	8		8
13	Б3	Практическое занятие. Техника наложения повязок	5	2		3
		Однодневный поход. Ориентирование на маршруте				
14	Б3	Практическое занятие. Техника наложения повязок	5	2		3
		Однодневный поход. Ориентирование на маршруте				
15	Б3	Практическое занятие. Техника наложения повязок	2	1		
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
16	Б3	Походная, групповая и личная аптечки	4	1		
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
	Б2	Практическое занятие. Составление плана местности				2
ИТОГО в декабре			16	8		8

17	ОЛ1	Особенности лыжного туризма	9	1		
	ОЛ3	Техника движения по снегу на лыжах		1		
	Трехдневный лыжный поход (1-2 степень)					4
	ОЛ3	Техника движения по снегу на лыжах				1
	Б12	Особенности организации биваков зимой				1
	ОЛ3	Техника движения по снегу на лыжах				1
18	Б4	Организация питания в походе: его значение и особенности	3	1		
	Б4	Пищевая раскладка и требования к ней		1		
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
19	Б4	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов	1	1		
	ДФ2	Общефизическая подготовка				
20	ОЛ2	Снаряжение для лыжного туризма	3	1		
	ОЛ6	Особенности питания в лыжном походе		1		
	Б2	Практическое занятие. Определение расстояний.				1
ИТОГО в январе			16	8		8
21	Б5	Уход за снаряжением и его ремонт	2		1	
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
22	Б5	Уход за снаряжением и его ремонт	6		1	
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
	ОЛ3	Двухдневный поход. Техника движения на лыжах.				4
23	Б6	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	2	2		
24	Б6	Признаки изменения погоды.	6	2		
	Б6	Двухдневный поход. Метеонаблюдения в походе.				4
ИТОГО в феврале			16	6	2	8

25	Б7	Охрана природы и значение окружающей среды	3	2		
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
26	Б8	Краеведческая деятельность и ее значение	2	1		
	Б8	Туристские возможности родного края			1	
27	Б8	Краеведческая работа в туристском походе.	3	2		
	ДФ2	Общефизическая подготовка		1		
28	Многодневный поход 2-3 степени сложности (5 дней)		8			
	Б10	Инструктаж по ТБ в походе и пути следования				1
	Б7	Экологическая деятельность в пешем походе				2
	Б2	Ориентирование на маршруте				2
	Б8	Краеведческая деятельность в походе				2
	Б6	Метеонаблюдения в походе				1
ИТОГО в марте			16	7	1	8
29	ОВ1	Инструктаж по ТБ в походе и пути следования	3	2		
	ДФ2	Краеведческая деятельность и ее значение		1		
30	ОВ4	Ориентирование на маршруте	7	2		
	ДФ2	Общефизическая подготовка		5		
31	ОВ2	Уход за снаряжением и его ремонт	3	3		
32	ОВ2	Основные туристские обязанности	3		3	
ИТОГО в апреле			16	13	3	
33	Б9	Назначение и виды туристских узлов	2	1		
	Б11	Подготовка к городским туристским соревнованиям		1		
34	Б9	Техника вязания туристских узлов	14		2	
	Б11	Участие в городских туристских соревнованиях				12
ИТОГО в мае			16	2	2	12
ИТОГО за год			144	68	9	67

Курс можно сделать более насыщенным, если походы, проводимые в каникулярное время, вынести из сетки календарного плана. Но, по правде говоря, мне это не кажется целесообразным — объем информации, получаемой детьми и без того огромен.

Приложение 4. Межпредметные связи.

При реализации программы педагогу придется столкнуться с тремя видами межпредметных связей: *предшествующими (опорными), сопутствующими и перспективными.*

Предшествующие — это связи, когда при изучении материала курса опираются на ранее полученные знания по другим предметам.

Сопутствующие — это связи, учитывающие тот факт, что ряд вопросов и понятий одновременно изучаются по нескольким предметам школьной программы.

Перспективные связи используются, когда изучение разделов программы опережает его применение в других предметах.

В качестве практического примера привожу распределение межпредметных связей при реализации Базового модуля в комплексном курсе «Спортивный туризм» (пеший, горный и водный профиль). Курс начинают изучать в 5-6 классе.

Блок	Предшествующие	Сопутствующие	Перспективные
Б2	ОБЖ 2 класс	География 5 класс	География 9 класс
	Простейшие способы ориентирования.	План местности. Географическая карта. Географические координаты.	Географическая карта — модель земной поверхности.
		Математика 6 класс	Физика 8 класс.
		Прямоугольная система координат. Отношения и пропорции. Угол, величина угла, построение угла заданной величины. Координатные точки.	Магнитное поле Земли. Законы отражения.
			Математика 9 класс
		ОБЖ 6 класс	Геометрия 7 класс.
		Движение по азимуту. Ориентирование на местности.	Начальные понятия геометрии
Астрономия 11 класс.	Поясное и декретное время.		
Б3	ОБЖ 4 класс	ОБЖ 5, 6 класс	ОБЖ 9, 10 класс
	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста и оказание первой помощи.	Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Смена климатогеографических условий, акклиматизация, автономное существование человека в природных условиях.	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.
			Биология 9 класс.
		Биология 6 класс	Здоровье и болезнь. Здоровый образ жизни и его научные основы. Валеология.
			ОБЖ 7 класс
Элементарные основы гигиены. Личная гигиена. Правила асептики и антисептики			

Б4	ОБЖ 2 класс	ОБЖ 5, 6 класс	Биология 9 класс.
	Съедобные и несъедобные ягоды, грибы, плоды.	Недоброкачественность продуктов и последствия для здоровья. Автономное существование в природных условиях.	Питьевой режим. Рациональное питание.
	ОБЖ 4 класс	Биология 6 класс.	
	Рациональное питание.	Грибы. Значение питания. Пищеварение. Рациональное питание.	
Б6		География 5 класс	География 7 класс
		Элементы погоды и явления. Погода и климат.	Климат, прогноз погоды.
			Физика 7 класс.
Б7		Биология 6 класс.	Экология 9 класс.
		Нравственные нормы отношения к живым организмам.	Биосфера, ноосфера. Типы взаимодействия организмов. Понятие экосистемы. Биоценоз. Экологические основы охраны природы.
			География 9 класс.
			Взаимодействие человека и общества с природой.
			Биология 8 класс.
			Охрана растений
			ОБЖ 8 класс
			Нарушение экологического равновесия.
Б8			География 9 класс.
			История исследования и освоения России.
			География 7 класс.
			Особенности размещения природных зон. Характеристика природного региона. Географическое положение России. Территория и географическое положение России.
Б10	ОБЖ 1 класс.		География 8 класс.
	Что такое безопасность и что такое чрезвычайная ситуация.		Общий экономико-географический обзор России.

Приложение 5. Список рекомендуемой литературы.

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
8. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
11. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
12. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
14. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротека. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
16. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожakov. — М., 1997.
18. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
19. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
20. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
21. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
22. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
25. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
27. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
28. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

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

Ориентирование и топография.

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

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000.
4. Гордеева С. Б. Владимиро-Суздальский историко-художественный и архитектурный музей-заповедник. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1964.
5. Горшенёв К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС, 1983.
6. Иванов К., Тургенев И. Переславль-Залесский: Путеводитель по городу и окрестностям. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1986.
7. Истомин Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 1971.
8. Кеммерих А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).

9. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.
10. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
11. Кузнецов В. Н. В верховьях Большого Зеленчука. — М.: Искусство, 1977. (Серия «Дороги к прекрасному»).
12. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.
13. Мясоедов Б. А. Пахомова Т. В. Туристское Подмосковье. М.: ФиС, 1972.
14. Памятники архитектуры Московской области: Иллюстрированный научный каталог. Выпуск 1./ Под общ. ред. Подъяпольской Е. Н.; Комитет по культуре администрации Московской области. Центральные научно-реставрационные проектные мастерские Министерства культуры РФ. — М.: Стройиздат, 1999.
15. Памятники истории и культуры Владимирской области. — Владимир: Покрова, 1996.
16. Скопин В. В. На Соловецких островах. — М.: Искусство, 1991. (Серия «Дороги к прекрасному»).
17. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.
18. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

Медицина.

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

Водный туризм

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

Лыжный туризм.

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

Парусный туризм.

1. Бонд Б. Справочник яхтсмена. / Пер. с англ. — Л.: Судостроение, 1989. — 336 с., ил.
2. Кондрашихин В. Т., Мордвинов Б. Г., Скубко Р. А. Средства навигации малых судов. — Л.: Судостроение, 1986.
3. Школа яхтенного капитана. / Под ред. Кошелева Е. Г. — М.: ФиС, 1968.
4. Школа яхтенного капитана / Сост. Леонтьев Е. П.. — Изд. 2-е перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 272 с., ил.

Безопасность туризма.

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. — М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. — М.: Турист, 1974.

Физическая подготовка туриста.

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

Фотография в туризме

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

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурек», 1996.
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗЕЛЮ, 1997.
13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
17. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
18. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
20. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
21. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.