

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЕПОСТОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный турист»
Туристско-краеведческой направленности

Возраст детей : 9-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Зайцев Андрей Александрович
Педагог дополнительного образования

Средний Постол, 2023

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» разработанной Романченко Ю.Л., методистом БОУДО УР «РЦОДТ», Якимовой Т.Ю

Уровень программы – базовый.

Направленность (профиль) программы - туристско-краеведческая.

Данная программа актуальна тем, что помимо общей туристской подготовки, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях туристско-краеведческой деятельностью, ориентирована на участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что она предусматривает участие детей в общественно полезной, исследовательской и социально значимой работе в походе, участие в конкурсах туристско-краеведческой направленности, работу с соцсетями и специализированными сайтами для туристов, соответственно используется современное оборудование как средство обучения.

Адресат программы – дети 9 - 11 лет, интересующиеся туризмом, природой и историей родного края, способные выполнять соответствующие физические нагрузки.

Объем и срок освоения программы – 36 часов

Количество учащихся в группе – 15 человек.

Формы организации образовательного процесса – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий по программе: лекции, практические занятия, соревнования, походы.

Режим занятий – 1 раза в неделю, по 1 академическому часу.

Виды и периодичность контроля: промежуточный и итоговый, формой аттестации является участие учащихся в туристском походе.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение основным туристским умениям и навыкам нахождения в естественной природной среде.

Задачи:

- 1.Познакомить обучающихся с понятием туризма, туристский поход
- 2.Дать основные навыки для участия в туристском походе
- 3.Научить соблюдать технику безопасности и личную гигиену в походе, ориентироваться на местности.

4. Научить оказывать первую помощь

5. Научить ориентироваться в информационном пространстве и работать в команде

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	17	10	7	собеседование
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2	Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе	1	1	-	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	-	
1.10	Подведение итогов туристского похода	2	1	1	
2.	Топография и ориентирование	6	2	4	практикум
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	
2.2	Способы ориентирования	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	1	-	1	
2.4	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	-	2	
3.	Основы гигиены и первая помощь	3	2	1	собеседование
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	
3.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
4.	Поход, слет, соревнования	10	-	10	поход
	ИТОГО за период обучения	36	14	22	

Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки (17 часов: теория 10 часов, практика 7 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Общественно полезная, исследовательская и социально значимая работа в походе

Теория. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Понятия «общественно-полезная», «исследовательская» и «социально- значимая» работа.

Основы исследовательской деятельности. Конкурсы туристско-краеведческой направленности.

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Знакомство с работой музеев, архивов, библиотек.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Планирование общественно полезной, исследовательской и

социально значимой работы в походе в соответствии с особенностями маршрута и интересами участников похода.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилом при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и

общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила по при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и

техника их вязания.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа)

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты-Масштабы спортивной карты.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Вергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.3 Способы ориентирования

Теорию. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Основы гигиены и первая помощь (3 часа: теория – 2 часа, практика – 1 час)

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

3.2. Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4. Ожидаемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся приобретут:

- умение подготовиться и сходить в поход, принять участие в туристских соревнованиях;
- умение ориентироваться на местности, оказать первую доврачебную помощь;
- умение ориентироваться в информационном пространстве, работать в команде;
- навыки работы с картами и схемами;
- умение создавать контент для блога: написание текста, создание иллюстративного материала;
- умение написать исследовательскую или проектную работу, создавать презентации, выступать, работать с программами для видеоконференций.
- развитие критического мышления;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности, способности выдерживать нагрузки.

В конце учебного года обучающиеся должны совершить туристский поход.

5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий: учебный кабинет; спортивный зал; учебный природный полигон с пересеченным характером местности; учебный природный полигон с наличием спортивной карты местности.

Объединение дополнительного образования должно быть обеспечено необходимым снаряжением и оборудованием.

Перечень группового оборудования и снаряжения (на объединение):

- Рюкзак объемом не менее 70 литров
- Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-хместная
- Спальный мешок
- Тент от дождя 3*5 м
- Компас жидкостный
- Курвиметр
- Фонарь налобный
- Набор котлов (10 и 9 литров)
- Каска туристская

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или имеется в наличии образовательной организации.

№	наименование	количество
1.	Палатка с тентом	4
2.	Тент кухонный	1
3.	Котлы (комплект)	1
4.	Таганок	1
5.	Топор	2
6.	Пила	1
7.	Медаптечка	1
8.	Ремнабор	1
9.	Веревка основная 20 м.	4
10.	Веревка основная 30 м	4
11.	Веревка основная 40 м.	3
12.	Веревка основная 60 м	2
13.	Локальная петля	10
14.	Карабин	30
15.	Полиспаст	1
16.	Носилки	1
17.	Волокуши	1
18.	Слайдопроектор	1
19.	Контрольные пункты, компостеры	20

Перечень личного оборудования и снаряжения (на 1 учащегося):

№№	наименование	количество
1.	Рюкзак с вкладышем	1
2.	Спальник	1
3.	Коврик туристский	1
4.	КЛМН	1
5.	Компас	1
6.	Страховочная система	1
7.	Репшнур	2
8.	Ус самостраховки	2
9.	Карабин	4
10.	Спусковое устройство	1
11.	Жумар	1
12.	Каска	1
13.	Рукавицы брезентовые	1
14.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	1
15.	Бахилы	1
16.	Маска ветрозащитная	1
17.	Планшет для карты	1

6. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя: тесты, критерии оценки результатов деятельности обучающихся. Педагог подбирает их самостоятельно, формируя свой методический кейс.

1. Критерии оценивания при собеседовании, тестах:

Отлично: 95% - 100% правильных ответов, глубокие познания в освоенном материале.

Хорошо: 75% - 94% правильных ответов, материал освоен полностью, без существенных ошибок.

Удовлетворительно: 51% -74% правильных ответов, материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.

2. Оценка защиты проекта/кейса. Критерии оценки проектов, устройств, видео

По каждому пункту оценивается уровень компетенций

Низкий уровень (1 балл)

Средний уровень (2-3 балла)

Высокий уровень (4 балла)

№ п/п	Критерий	Значение
-------	----------	----------

1.	Оригинальность и качество решения	Проект уникален и продемонстрировал творческое мышление участников. Глубина изучения темы, последовательность, логичность изложения. Научность. Собственный вклад в проект Свободное владение темой
2.	Зрелищность, эстетичность	Продуманный, современный дизайн. Отсутствие грамматических, орфографических ошибок. Сочетание цветов. Читаемость. Умело подобранный шрифт, фон.
3.	Сложность	Трудоемкость, многообразие используемых функций
4.	Навыки общения и аргументации	Участник смог ответить на все вопросы

3. Форма промежуточной и итоговой аттестации – практическое участие обучающихся в туристских походах. Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности обучающегося по выполнению своих туристских обязанностей в туристском походе.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков (оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	балл
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение применять полученные знания на практике	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике	3
2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Недостаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя	4
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Выполнение только с постоянной помощью руководителя	3
		Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей	4
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание	3
		Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

19-20 баллов – высокий уровень

18-16 баллов – средний уровень

14-16 баллов – низкий уровень

8. Методические материалы

Отличительной особенностью данной программы является ориентация на

компетентностный подход, позволяющий обучающимся развивать и наращивать предметные и межпредметные компетенции, необходимые для решения задач в туристско-краеведческой направленности.

Программой предусматриваются следующий методический инструментарий:

Формы организации учебной деятельности: групповая, индивидуальная (самостоятельная).

Формы занятий: практическое занятие; беседа, лекция.

Используемые методы в рамках занятий: кейс-метод, проектный метод, проблемное обучение, ТРИЗ-метод.

Виды учебной деятельности в рамках занятий: поиск и анализ информации; анализ и решение проблемных ситуаций; просмотр презентаций и видеороликов; участие в соревнованиях, походе; публичное выступление и защита.

В процессе выполнения самостоятельной работы можно выделить следующие уровни:

- познавательная деятельность обучающегося проявляется в узнавании, осмыслении, запоминании. Цель такого рода работ - закрепление знаний, формирование умений, навыков.
- реконструктивные самостоятельные работы. В ходе таких работ происходит перестройка решений, составление плана, тезисов, аннотирование.
- творческая самостоятельная работа требует анализа проблемной ситуации, получения новой информации. Обучаемый самостоятельно производит выбор средств и методов решения.
-

Список литературы

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. - М., Про-физдат, 1985.
3. Амундсен Р. Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсев-морпути, 1937.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1956.
7. Баленко С.В. Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
9. Березина Н., Лисе О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
10. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
11. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
12. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
14. Воловик В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.

15. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
16. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
17. Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Минск, ООО «Лазу-рак», 1996.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
19. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
20. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
21. Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
23. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
25. Казанцев А.Л. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
26. Клан Я., Ванчур Б. Грибы. - Прага, Артия, 1984.
27. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
28. Константинов К.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
29. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
30. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
31. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
32. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
33. Коструб А.Л. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
34. Кошельков С.Л. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
35. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
36. Кублицкий Г. Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
37. Кук Ф. Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
38. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
39. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
40. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
41. Лондон Д. Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
42. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
43. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
45. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.:

Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.

46. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
47. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным
48. навыкам в системе дополнительного образования. - М.; МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.
49. Маслов А.Г., Константинов Ю.С.Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
50. Маслов АТ., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
51. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
52. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
53. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
54. Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991.
55. Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
56. Пармузин Ю.Л. Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
57. Попчиковский В.К). Организация и проведение туристских походов. -М.гПрофиздат, 1987.
58. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
59. Ропытеин Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
60. Рыж.авский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.