

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ряжская средняя школа № 1»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

**«Школа безопасности»**

Возраст: учащихся 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
Учитель ОБЗР  
Бирюков Сергей Васильевич

г.Ряжск

2024 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Распределение учебной нагрузки .....	7
Учебный план туристского объединения «Школа безопасности» .....	8
Содержание учебной программы туристского объединения «Школа безопасности» .....	9
Рабочая программа воспитания.....	17
Формы аттестации и оценочные материалы методическое и техническое обеспечение программы.....	20
Материально-техническое обеспечение программы .....	22
Список литературы.....	23

## Пояснительная записка

**Обоснование программы.** В настоящее время разительные перемены в государственно-политическом и социально – экономическом устройстве страны преследуют цель создания здорового общества. Это повышает ответственность системы образования не только за духовное, но и за физическое развитие нового поколения, укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Это особенно важно, так как состояние здоровья учащейся молодежи вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования, но и у всего общества.

Наиболее полно и целенаправленно вопрос повышения уровня здоровья подрастающего поколения можно реализовать в образовательном учреждении через всестороннее рассмотрение вопросов в курсе «Школа безопасности».

Программа курса разработана с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей учащихся.

Реализация данной программы организуется на базе и с учетом возможностей Центра образования гуманитарного и цифрового профилей «Точка роста».

**Новизна программы.** Данная программа разработана на основе методических рекомендаций по содержанию, организации и проведению слета-соревнования Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности», программы «Основы безопасности жизнедеятельности»

**Актуальность программы.** Занятия туризмом воспитывают в людях качества такие как, например, умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, быстро реагировать на изменившуюся обстановку, выносливость, высокая работоспособность, умение преодолевать себя

**Практическая значимость** программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, развитием коммуникативных навыков в группе.

**Педагогическая целесообразность** программы определяется ожидаемым развитием у обучающихся интереса и потребности к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации.

**Ключевой идеей, целью** программы является подготовка учащейся молодежи к реальной жизни.

В соответствии с потребностями человека и общества, исходя из общих целей образования и воспитания, целями курса «Школа безопасности» являются:

- **пропаганда и популяризация здорового безопасного образа жизни;**
- **совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки молодежи к безопасному поведению в экстремальных ситуациях;**
- **оказание само- и взаимопомощи;**
- **развитие заинтересованности школьников в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций.**

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- усвоение знаний о своем родном крае, о приемах организации туристского быта
- изучение техники и тактики проведения туристского похода и обеспечения личной безопасности;

изучение моделей поведения человека в экстремальных ситуациях;

**Развивающие:**

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

**Воспитывающие:**

- воспитание любви к своему краю, отечеству;
- воспитание навыков самостоятельного поведения и мышления в экстремальных ситуациях;

- физическое и духовное совершенствование.

**Направленность дополнительной образовательной программы.** Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

**Отличительные особенности программы.**

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом.

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку пешеходного туриста.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка — это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей туриста при проведении походов, преодолении рельефов и климата.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания до врачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

**Этапы реализации программы.**

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности обучающихся.

Начальная туристская подготовка.

**Планируемые результаты:**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории и культуре своего края;
- овладение основами тактики и техники пешеходного и других видов туризма;
- овладение навыками походного быта в климатических условиях родного края.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся.

Обучающиеся должны:

- владеть начальной туристской подготовкой.
- выполнить нормативы на значок «Юный турист России» или I-III юношеский разряд по одному из видов туризма,
- получить звание «Юный судья туристских соревнований»

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики.**

Заниматься в учебном объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам, соревнованиям и получить на каждого ребенка медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий учебного объединения и его участие в походах, соревнованиях.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в учебное объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием.

Надо учитывать и степень подготовленности ребят.

Состав группы — 10-15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно когда изучается специализация.

**Периодичность занятий:**

- количество занятий в неделю - 1 час по 1 разу в неделю. Общее количество учебных часов – 34 часа.

**Срок реализации программы** – 1 год, но в случае необходимости может использоваться в течение большего срока, причем работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

**Формы и режим занятий.**

Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Рязанской области. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов). Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию, пожарной подготовке и т.п.

**Особенности организации образовательного процесса учебного объединения.**

Программа занятий учебного объединения рассчитана на 34 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов, участие в туристских соревнованиях.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. На вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих обучающихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

**Состав групп:**

**Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:**

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям,
- осмысленность использования специальной терминологии,
- развитость специальных способностей, соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям,
- свобода владения специальным туристским снаряжением,
- качество выполнения практических заданий.

**Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:**

- культура организации своей практической деятельности,
- культура поведения,
- творческое отношение к выполнению практических заданий и участию в соревнованиях и походах,
- аккуратность и ответственность при работе.

**Для осуществления контроля используются следующие формы:**

- собеседование,
- самостоятельная работа,
- самоанализ,
- участие в туристских соревнованиях и конкурсах.

После прохождения категорированных походов МКК каждому участнику выдает справки о совершении похода определенной категории сложности. На основании этих справок участникам походов присваиваются разряды по туризму.

## Распределение учебной нагрузки

Количество часов			
Наименование разделов	Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки. Туристская подготовка	8	6	2
Топография и ориентирование	6	4	2
Краеведение	8	6	2
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	4	2	2
Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Правила поведения и меры безопасности во время занятий. Виды туризма. Значение туризма	1	1	
1.2	Правила поведения в походах. Дисциплина в походах – основа безопасности. Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе	1	1	
1.3.	Правила организации и проведения туристских походов. Туристская прогулка. Построение в походную колонну, отработка движения группы.	1	1	
1.4	Упаковка продуктов питания. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке»	1		1
1.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1
1.6	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	
1.7	Подведение итогов туристского похода	1	1	
<b>итого</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	
2.2	Условные знаки	1	1	
2.3	Компас. Работа с компасом	1		1
2.4	Измерение расстояний	1		1
2.5	Способы ориентирования	1	1	
2.6	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	1	1	
<b>итого</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1
<b>итого</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1		1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
<b>итого</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	1		1



	спортивных травм на тренировках			
5.3	Общая физическая подготовка	3		3
5.4	Специальная физическая подготовка	2		2
	<b>итого</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>				

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

### 1. Основы туристской подготовки

#### *1.1. . Правила поведения и меры безопасности во время занятий. Виды туризма. Значение туризма.*

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.

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

#### *1.2. Правила поведения в походах. Дисциплина в походах – основа безопасности. Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе.*

Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов - краеведов.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

#### *1.3 Правила организации и проведения туристских походов. Туристская прогулка. Построение в походную колонну, отработка движения группы.*

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

#### *1.4. Отработка техники движения и практических навыков и умений преодоления естественных препятствий.*

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий.

#### *1.5. Узлы. Техника вязания узлов*

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов. Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### **1.6. Личное и групповое снаряжение**

Личное и групповое снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера. Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

### **1.7. Упаковка продуктов питания. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке»**

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. Установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режуще-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов питания. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

### **1.10. Подведение итогов похода**

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. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

### ***1.11. Туристские слеты и соревнования***

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

### ***2.1 Понятие о топографической и спортивной карте***

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### ***2.2 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.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### ***2.3 Ориентирование по горизонту, азимут***

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.

Практические занятия

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

#### **2.4 Компас. Работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

#### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **2.6 Способы ориентирования**

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.

Практические занятия

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.

#### **2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

### **3. Краеведение**

#### ***3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.***

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

#### ***3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.***

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### ***3.3 Изучение района путешествия***

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

#### ***3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры***

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.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

##### ***4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.***

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 увеличение 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.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

##### ***4.2 Походная медицинская аптечка.***

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

##### ***4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи***

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.

Практические занятия

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

##### ***4.4 Приемы транспортировки пострадавшего***

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### ***5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений***

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### ***5.3 Общая физическая подготовка.***

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

### ***5.4 Специальная физическая подготовка***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.



## Рабочая программа воспитания

### Цель и задачи воспитания

Цель: воспитание высоко нравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

#### Целевые приоритеты:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;
- развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;
- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;
- формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

**Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:**

- 1) Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- 2) Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- 3) Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.
- 4) Организовывать профориентационную работу с учащимися.
- 5) Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные возможности.
- 6) Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

### Календарный план воспитательной работы

№ пп	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Дни именинников. Семейные посиделки.	Нравственное и духовное воспитание; формирование коммуникативной культуры; воспитание семейных ценностей	Сплочение коллектива	в течение учебного года	руководитель детского объединения
2	День Безопасности	Экологическое воспитание	формирование культуры безопасности; формирование	октябрь	руководитель детского объединения

			экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде		
3	Награждение учащихся по итогам года	Нравственное и духовное воспитание		май	руководитель детского объединения
4	Организация работы актива объединения (вовлечение учащихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел, проводимых в объединении и учреждении)	развитие самоуправления	создание благоприятных педагогических, организационных социальных условий для самореализации, самоутверждения, саморазвития каждого учащегося в процессе включения его в разнообразную содержательную индивидуальную и коллективную деятельность; стимулирование учащихся к социальной активности и творчеству, воспитание гражданина с высокой демократической культурой.	в течение учебного года	руководитель детского объединения
5	Участие в городских волонтерских акциях: - Чистый лес. - Дни защиты от экологической опасности. - Помощь ветеранам Великой отечественной войны.	гражданско-патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	формирование гражданско-правового и патриотического сознания обучающихся; развитие позитивных социальных практик	апрель-май	руководитель детского объединения
6	Экскурсии и туристические	гражданско-патриотическое	просвещение, приобщение и	в течение учебного	руководитель детского

	поездки по району, области	воспитание; профориентационная деятельность; нравственное и духовное воспитание; культуротворческое и эстетическое воспитание	образование учащихся к истории и культуре России, популяризация культурного и исторического наследия народов РФ.	года в рамках тем программы, в дни каникул	объединения
7	Походы выходного дня	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь-октябрь, май	руководитель детского объединения
8	Участие в туристских слётах, соревнованиях	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь, октябрь, апрель, май	руководитель детского объединения
9	Событийный дизайн – оформление пространства проведения различных мероприятий	культуротворческое и эстетическое воспитание	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:	в течение года	руководитель детского объединения
10	Вовлечение родителей в подготовку и проведение мероприятий воспитательной направленности	воспитание семейных ценностей	вовлечение родителей в воспитание и социализацию детей	в течение года	руководитель детского объединения

### Планируемые результаты

1. Будут реализованы воспитательные возможности ключевых дел, поддержаны традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в детском объединении.
2. Будет инициировано поддержано самоуправление учащихся на уровне детского объединения.
3. Будут организованы для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и будет реализован их воспитательный потенциал.
4. Будет организована профориентационная работа с учащимися.
5. Будет развита предметно-эстетическая среда детского объединения и будут реализованы ее воспитательные возможности.
6. Будет организована работа с родителями, направленная на совместное решение проблем личностного развития детей.

## **Формы аттестации и оценочные материалы методическое и техническое обеспечение программы**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к

себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, какие показаны результаты, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, какие места заняли, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

## Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
8. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
9. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
10. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
13. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
14. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
15. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак", 1996.
16. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
18. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
19. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
20. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
21. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
22. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
23. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
24. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
25. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
26. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
27. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
28. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
29. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
30. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
31. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
32. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
33. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
34. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист»,

1976.

35. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
36. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
38. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
39. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
40. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
41. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
42. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
43. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
44. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
45. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
46. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
47. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
48. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
49. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
50. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
51. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
52. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
53. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
54. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
55. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
56. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
57. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
58. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
59. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
60. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
61. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.