Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2025
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец Иванова Наталья Леонидовна
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027
_____Н.Л. Иванова

Дополнительная общеразвивающая программа

# «АЗБУКА ТУРИЗМА»

Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

**Разработчик:**
**Прусаков Александр Михайлович,**
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа дополнительного образования «Азбука туризма» (далее по тексту - Программа) относится к **туристско-краеведческой** направленности.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования.

**Актуальность**

**1.** Россия – уникальная с точки зрения разнообразия климатических условий и ландшафтов страна. Она имеет огромную территорию, простирающуюся по двум континентам (Европа и Азия). На этих необъятных пространствах встречаются почти все природно-климатические зоны - от ледяных арктических пустынь до субтропиков Западного Кавказа. Разнообразны формы рельефа: низменности, возвышенности, плоскогорья, горы самых разных высот. Ее берега омывают 12 морей трех океанов. Количество наших ручьев, речек, рек, озер, болот исчисляется миллионами. Только на территории Ленинградской области расположено 1800 озёр, а бассейн одной только реки Луги включает в себя 350 рек. Десятки лет десятки тысяч туристов ходят в походы, но и сейчас, и в будущем любой желающий найдет себе маршрут, который до него не проходил никто.Современные активные путешествия - модель тех исследовательских экспедиций, которые открывали и изучали Землю. Туристы (особенно дети) тоже открывают и изучают новые территории. Активныйтуризм подразумевает тесное взаимодействие человека с природой. Одной из разновидностей активного туризма является спортивный туризм.

Но туризм, и особенно спортивный, – это не только познавательный и приятный отдых. Это ещё и опасности, связанные с рельефом и природнымиявлениями, транспортными и социальными проблемами, с развитием и физическими возможностями туристов, навыками поведения и выживания в природных условиях, а также с обученностью специальным методам преодоления препятствий, способам самостоятельной и командной страховки и оказания первой медицинской помощи.

**2.** Уже несколько десятилетий дети в нашей стране играют в «Зарницу». Игра изменяла формы, содержание, но неизменным оставалось одно – огромный интерес к игре самих участников. Детям нравится выступать на соревнованиях, где можно проявить свои лучшие качества, нравится овладевать новыми навыками и умениями, многие из которых будут полезны и в дальнейшей взрослой жизни, нравится работать в команде вместе с другими ребятами.

В последние годы игра «Зарница» значительно трансформировалась – из отдельно организуемых игр военно-спортивной направленности превратилась в систему соревнований – от школьного до всероссийского уровня. Игры «Зарница» включили в себя большой раздел туристских, медицинских, пожарно-прикладных и историко-краеведческих соревнований и конкурсов, объединённых в блок соревнований «Школа безопасности» и теперь требуют от участников большого объема знаний и владения практическими навыками в различных сферах (туристская подготовка, действие при пожаре, медико-санитарная подготовка и т.д.).

Программа «Азбука туризма» заключается в том, что данная программа объединяет схожие технологии обучения для занятий туризмом и для подготовки к Играм «Зарница» и соревнованиям «Школа безопасности».

Актуально и то, что именно в туристских походах, соревнованиях и слётах, Играх «Зарница» и соревнованиях «Школа безопасности» часто участвуют так называемые «трудные» подростки. А вовлеченность в продуктивную, значимую для них деятельность, требующую и физических, и интеллектуальных усилий, позволяет решить многие из подростковых проблем наиболее безболезненно как для подростков, так и для их наставников. Школьники оказываются в пространстве разновозрастного общения, могут проявлять свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывать интересы других, получать квалифицированную помощь по

различным аспектам социальной жизни. Всё это влияет на социальную адаптацию подростков к изменяющимся условиям жизни, а значит – и на успешность и благополучие их жизни в целом.

**Адресат Программы**

Настоящая Программа предназначена для мальчиков и девочек 10 – 17 лет, ранее не занимавшихся туризмом или прошедших неполный курс обучения по этой или аналогичным программам.

**Объем и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы 1 года, 216 часа.

**Цель** - всестороннее развитие личности обучающихся, направленное на совершенствование их физического, духовного и интеллектуального потенциала, а также формирование здорового образа жизни и безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающего овладение обучающимися основными навыками начальной туристской подготовки;
- обучение способам выживания человека в природной среде и поведения в экстремальных условиях;
- обучение технике безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий, водных и горных преград, основам самостоятельной и командной страховки;
- обучение навыкам использования основного и дополнительного туристского снаряжения;
- обучение принципам и способам оказания первой помощи при травмах различного характера, а также способам транспортировки пострадавших;
- формирование у обучающихся представления о многообразии историко-культурных центров родного края, его географическом положении и экологических особенностях;
- формирование знаний об истории Отечества, становлении и развитии российской армии и её Уставов, выдающихся военных деятелях и конструкторах отечественных образцов вооружения;
- обучение начальным навыкам стрелковой подготовки и способам защиты от поражающих факторов мирного и военного времени;
- установление межпредметных связей со школьными предметами: историей, географией, биологией, ОБЖ, физической культурой и т.д. через подбор содержания занятий;

*Развивающие:*

- расширение кругозора обучающихся;
- физическое развитие подростков;
- развитие умений и навыков самообслуживания;
- развитие умения обучающихся устанавливать причинно-следственные связи между приобретёнными знаниями и умением реализовать их на практике.

*Воспитательные:*

- передача социального опыта подрастающему поколению через освоение ими основ туризма и краеведения;
- привитие навыков цивилизованного общения с окружающими и умения устанавливать контакты с людьми;
- воспитание у подрастающего поколения бережного отношения к природе и привитие им основ экологической грамотности;
- эстетическое воспитание: раскрытие сущности прекрасного в деятельности человека;
- популяризация среди подростков туризма как способа здорового образа жизни;
- патриотическое воспитание: привитие любви к родному краю через краеведческие выезды и экскурсии;

- обеспечение безопасного круга общения со сверстниками, занятыми общим делом;
- социализация обучающихся через совместную деятельность;
- воспитание чувства взаимовыручки и взаимопомощи;
- профессиональная ориентация.

**Планируемые результаты**

**Предметные**

К окончанию обучения по Программе обучающиеся освоят начальную туристскую подготовку, ознакомятся с историй развития туризма в родном крае и стране, изучат виды туризма. В практическом плане они получат знания основ туристского быта, ориентирования по компасу, часам и окружающим объектам, освоят работу с топографическими и физическими картами, приобретут умение оказывать первую помощь при несложных видах травм, научатся правильно собрать походную аптечку и пользоваться ею.

Обучающиеся освоят основы само- и взаимостраховки, наведения и снятия переправ, преодоления препятствий, получат навыки спортивного ориентирования; сформируют умение работать в команде, грамотно обращаться со спортивной и топографической картой; изучат основы модулей «Школа безопасности» (изучат международные сигналы бедствия, лекарственные и съедобные растения, освоят способы транспортировки пострадавшего, методы оказания первой помощи при сложных видах травм, потере сознания, отсутствии дыхания и пульса, изучат Правила Дорожного Движения) и «Зарница» (ознакомятся с функциями службы МЧС России, освоят элементы строевой подготовки, навыки обращения с пневматической винтовкой и автоматом Калашникова, получат начальную стрелковую подготовку).

**Метапредметные**

*Обучающиеся научатся:*

- самостоятельно определять цели своего обучения,

- ставить и формулировать для себя задачи в учебной и познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках сложившихся обстоятельств, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- создавать обобщения, выявлять аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические выводы.

*У обучающихся будут сформированы:*

- знания и устойчивые навыки выживания человека в природной среде и поведения в экстремальных условиях;

- осознанное понимание принципов оказания первой помощи при травмах различного характера, а также методов оказания помощи и транспортировки пострадавших;

- знания об историко-культурных центрах родного края и его географическом положении и экологических особенностях.

- межпредметные связи со школьными предметами: историей, географией, биологией, ОБЖ, физической культурой и т.д. через подбор содержания занятий;

**Личностные**

*Обучающиеся будут способны:*

- ответственно относиться к обучению, саморазвитию и самообразованию;

- работать в коллективе, эффективно общаться со сверстниками и взрослыми;

- осознанно и компетентно решать моральные проблемы и ответственно относиться к собственным поступкам;

*У обучающихся будет сформировано:*

- эстетическое сознание через освоение творческой деятельности;

- бережное отношение к природе и понятие основ экологической грамотности;

- обеспечение безопасного круга общения со сверстниками, занятыми общим делом;

- чувство взаимовыручки и взаимопомощи;

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни через занятия туризмом;

- чувство патриотизма, уважения к Отечеству и родному краю через краеведческие выезды и экскурсии, понимание российской гражданской идентичности;

- понятие о гуманистических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

**Уровень освоения –** общекультурный.

**Условия реализации**

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

На обучение принимаются все желающие, годные по состоянию здоровья

1 год обучения – не менее 15 обучающихся.

**Особенности организации образовательного процесса**

- в первый год обучения – два дня в неделю проводятся теоретические и практические занятия в кабинете, тренировки по общей физической или специальной подготовке в спортзале или тренажёрном помещении, а также занятия в природных условиях, выезды на экскурсии, соревнования, слёты по плану Отдела образования, городского Центра гражданско-патриотического воспитания, Комитета по образованию или городской Станции юных туристов.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Туристское снаряжение (групповое): палатки, байдарки, тенты, котлы 5, 6, 7 л, топоры, ножовки, пила двуручная, трос костровой, веревки основные d 10 мм- 15, 20, 30, 40, 60 м, веревка d 6мм - 10, 20 м, веревочные усы для вязания узлов, компасы жидкостные. Рюкзаки, спальные мешки, пенки-коврики и пенки-седушки – индивидуальные у каждого воспитанника.
2. Системы страховочные альпинистские, карабины, восьмёрки, инвары, жумары, блоки-ролики, лебёдка, рукавицы.
3. Канцелярские принадлежности: ручки шариковые, карандаши, фломастеры, ватман, бумага А4, краски, кисти.
4. Таблицы: «Сборка рюкзака», «Снаряжение туриста», «Бивак», «Ориентирование на местности», «Первая помощь при различных видах травм», «Изготовление носилок», «Лекарственные растения», «Строение организма человека».
5. Топографические и спортивные карты: «Карельский перешеек», «Ленинградская область», «Лемболово», «Ржевский лесопарк» и др.
6. Фото- и видеоматериалы: отчеты о походах и туристских мероприятиях прошлых лет, видеофильмы: «УТЛ-7», «УТЛ-8», «Ладожская регата», городские и районные соревнования.
7. Походная аптечка первой помощи: бинты, салфетки стерильные, вата, бактерицидный и рулонный пластырь, йод (зеленка), хлоргексидин, перекись водорода, раствор аммиака 6%, активированный уголь, обезболивающее, жаропонижающее. антиаллергены, витамины.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Темы занятий | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| **1** | **Основы туристской подготовки** | | | | ***Беседа, учебный поход*** |
| 1.1 | Ознакомление с программой курса | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Охрана труда при проведении походов и занятий | 1 | 1 | | |
| 1.3 | Виды туризма и особенности подготовки по ним | 2 | 1 | 1 | |
| 1.4 | Организация привала и ночлега | 2 | 1 | 1 | |
| 1.5 | Подготовка и правила проведения турпохода | 2 | 1 | 1 | |
| 1.6 | Действия группы в чрезвычайных ситуациях | 2 | 1 | 1 | |
| 1.7 | Проведение учебных походов | 18 | 2 | 16 | |
| 1.8 | Информационный навигатор | 2 | 2 | | |
| | **Итого:** | **30** | **10** | **20** | |
| **2** | **Совершенствование туристской практики** | | | | ***Учебный поход, соревнования*** |
| 2.1 | Техника преодоления препятствий | 18 | 2 | 16 | |
| 2.2 | Техника наведения переправ | 10 | 2 | 8 | |
| 2.3 | Подготовка снаряжения к соревнованиям и походам | 8 | | 8 | |
| 2.4 | Ремонт снаряжения и уход за ним | 8 | | 8 | |
| | **Итого:** | **44** | **4** | **40** | |
| **3** | **Топография и ориентирование** | | | | ***Соревнования, учебный поход*** |
| 3.1 | Условные и топографические знаки | 4 | 2 | 2 | |
| 3.2 | Ориентирование по азимуту | 4 | 2 | 2 | |
| 3.3 | Ориентирование по карте по выбору | 2 | | 2 | |
| 3.4 | Ориентирование по карте по заданному маршруту | 2 | | 2 | |
| 3.5 | Ориентирование по маркиру | 2 | | 2 | |
| 3.6 | Ориентировании в помещении | 4 | | 4 | |
| 3.7 | Ориентирование по объектам природы | 2 | | 2 | |
| 3.8 | Работа с компасом | 2 | 1 | 1 | |
| 3.9 | Действия при потере ориентировки | 4 | 1 | 3 | |
| | **Итого:** | **26** | **6** | **20** | |
| **4** | **Модуль «Школа безопасности»** | | | | ***Соревнования, конкурсы*** |
| 4.1 | Жизнедеятельность человека в природной среде | 4 | 2 | 2 | |
| 4.2 | Временные укрытия. Добывание воды, пищи в природе | 10 | 2 | 8 | |
| 4.3 | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.4 | Лекарственные растения | 6 | 2 | 4 | |
| 4.5 | Оказание помощи при травмах. Виды травм. Обработка ран | 2 | 1 | 1 | |
| 4.6 | Оказание помощи при травмах. Остановка кровотечений | 2 | | 2 | |
| 4.7 | Помощь при ожогах, обморожениях, перегреве | 2 | 1 | 1 | |
| 4.8 | Наложение повязок | 2 | | 2 | |
| 4.9 | Иммобилизация переломов | 2 | | 2 | |
| 4.10 | Первая помощь при утоплении. Реанимация | 2 | | 2 | |
| 4.11 | Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 | 1 | |
| 4.12 | Правила дорожного движения | 6 | 4 | 2 | |
| | **Итого:** | **42** | **14** | **28** | |
| **5** | **Модуль «Зарница»** | | | | ***Соревнования, конкурсы*** |
| 5.1 | Воинские звания. Дни воинской славы России | 2 | 2 | | |
| 5.2 | Строевая подготовка. | 8 | | 8 | |
| 5.3 | Стрелковая подготовка | 14 | 2 | 12 | |
| 5.4 | Автоматы Калашникова. Неполная разборка и сборка. | 8 | 1 | 7 | |
| 5.5 | Средства индивидуальной защиты | 6 | 1 | 5 | |
| | **Итого:** | **38** | **6** | **32** | |
| **6** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | | ***Соревнования*** |
| 6.1 | Общая физическая подготовка | 4 | | 4 | |
| 6.2 | Специальная физическая подготовка | 4 | | 4 | |
| 6.3 | Основы скалолазания | 4 | | 4 | |
| | **Итого:** | **12** | | **12** | |
| **7** | **Участие в мероприятиях** | | | | |
| 7.1 | Подготовка к участию в мероприятиях | 4 | | 4 | ***Итоги*** |
| 7.2 | Участие в соревнованиях, слётах, конкурсах | 20 | | 20 | |
| | **Итого:** | **24** | | **24** | |
| **Итого за курс:** | | **216** | **40** | **176** | |

Согласовано
_____20__г.
Заместитель директора по УВР
ГБУДО ЦДЮТТ «Охта»
_____ /_____/

**Календарный учебный график**
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**
**«Азбука туризма»**
**на 2025-2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования: **Кавелин Денис Борисович**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 01.09.2025 | 31.08.2026 | 36 | 216 | 1 раза в неделю по 2 часа;<br>2 и 4 суббота по 8 часов |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Задачи**

*Обучающие*

1. Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающего совершенствование навыков начальной туристской подготовки.
2. Совершенствование навыков выживания человека в природной среде и поведения в экстремальных условиях.
3. Совершенствование навыков техники безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий, водных и горных преград, основам самостоятельной и командной страховки.
4. Совершенствование навыков использования основного и дополнительного туристского снаряжения.
5. Совершенствование навыков оказания первой помощи при травмах различного характера, а также способам транспортировки пострадавших.
6. Формирование у обучающихся представления о многообразии историко-культурных центров родного края, его географическом положении и экологических особенностях.
7. Формирование знаний об истории Отечества, становлении и развитии российской армии и её Уставов, выдающихся военных деятелях и конструкторах отечественных образцов вооружения.
8. Обучение начальным навыкам стрелковой подготовки и способам защиты от поражающих факторов мирного и военного времени.
9. Установление межпредметных связей со школьными предметами: историей, географией, биологией, ОБЖ, физической культурой и т.д. через подбор содержания занятий.

*Развивающие*

1. Расширение кругозора обучающихся.
2. Физическое развитие подростков.
3. Развитие умений и навыков самообслуживания.
4. Развитие умения обучающихся устанавливать причинно-следственные связи между приобретёнными знаниями и умением реализовать их на практике.

*Воспитательные*

1. Передача социального опыта подрастающему поколению черезосвоение ими основ туризма и краеведения;
2. Привитие навыков цивилизованного общения с окружающими и умения устанавливать контакты с людьми;
3. Воспитание у подрастающего поколения бережного отношения к природе и привитие им основ экологической грамотности;
4. Эстетическое воспитание: раскрытие сущности прекрасного в деятельности человека;
5. Популяризация среди подростков туризма как способа здорового образа жизни;
6. Патриотическое воспитание: привитие любви к родному краю через краеведческие выезды и экскурсии;
7. Обеспечение безопасного круга общения со сверстниками, занятыми общим делом;
8. Социализация обучающихся через совместную деятельность;
9. Воспитание чувства взаимовыручки и взаимопомощи;
10. Профессиональная ориентация.

### Содержание

## 1. Основы туристской подготовки

### *1.1 Ознакомление с программой курса*

*Теория*

История развития туризма. Туризм как средство привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Туризм как средство познания истории своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны.

### *1.2 Охрана труда при проведении походов и занятий*

*Теория*

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила безопасности при преодолении препятствий.

Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноса колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

### *1.3 Виды туризма и особенности подготовки по ним*

*Теория*

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео туризм. Характеристика их. Виды спортивного туризма: туристское многоборье, спортивное ориентирование на местности, ориентирование в ограниченном пространстве, поисково-спасательные работы, приключенческая гонка. Самодеятельный, экскурсионный, международный туризм.

*Практика*

Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Изучение путей подъезда к началу маршрута. Изучение наличия экскурсионных объектов на маршруте.

### *1.4 Организация привала и ночлега*

*Теория*

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий: погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д. Правила купания. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря, выбор мест для палаток, костра, приема пищи, туалетов, мусорных ям, забора воды и умывания. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.Уборка места лагеря перед уходом группы.Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой. Заготовка и хранение дров.

*Практика*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).Разжигание костра в различных условиях. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Устройство навесов и тентов для защиты палаток от намокания. Устройство умывальников из подручных материалов.

### *1.5 Подготовка и правила проведения турпохода*

*Практика*

Определение цели и района похода. Подбор группы. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

*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. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Подготовка маршрутной документации, картографического материала.

***1.6 Действия группы в чрезвычайных ситуациях.***

*Теория*

Выживание в условиях разных климатических зон: арктической зоны, средней полосы, пустыни, на открытых водоемах. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

*Практика*

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

***1.7 Проведение учебных походов.***

*Теория*

Подбор группы. Назначение должностных лиц. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Разработка маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута. Изучение сложных участков маршрута. Составление сметы путешествия.

*Практика*

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Подготовка снаряжения, одежды и обуви, продуктов, аптечки для похода. Заполнение маршрутной документации. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. Выход в поход и пребывание в походе.

***1.8 Информационный навигатор.***

*Теория:* Обучение навыкам ориентации на рынке профессий и трудовой занятости через сеть Интернет. Описание профессии педагог по спортивному туризму и их деятельности на сайте Prof.BiografGurur.ru и других сайтах.

## 2. Совершенствование туристской практики

***2.1 Техника преодоления препятствий***

*Теория*

Естественные препятствия в походе. Спортивные препятствия. Приёмы самостраховки при преодолении естественных препятствий. Правила преодоления препятствий в соревнованиях с личным зачётом. Правила преодоления препятствий в соревнованиях с командным зачётом. Правила самостраховки при преодолении спортивных препятствий на соревнованиях. Приёмы взаимной и групповой страховки. Преодоление препятствий в связке и группой. Вертикальные (горные) препятствия. Организация подъёма и спуска на вертикальных препятствиях и на склонах.

*Практика*

Отработка приёмов преодоления препятствий. Отработка приёмов самостраховки и групповой страховки.

***2.2 Техника наведения переправ***

*Теория*

Организация переправы вплавь или вброд с сопровождением лидера. Организация переправы вброд командным способом (по-таджикски). Организация переправы через реку (овраг, ущелье) маятником с сопровождением лидера. Натяжение перил карабинным полиспастом. Наведение и снятие горизонтальных перил. Организация вертикальных перил (тарзанки). Наведение навесной (воздушной) горизонтальной командной переправы. Наведение навесной (воздушной) наклонной командной переправы. Организация сопровождения на переправах.

*Практика*

Отработка приёмов и техники наведения переправ. Натяжение перил карабинным полиспастом. Отработка сопровождения.

***2.3 Подготовка снаряжения к соревнованиям и походам***

*Практика*

Проверка снаряжения. Подгонка страховочной системы по размеру. Подготовка верёвок, маркировка, отбор по длине основных и вспомогательных верёвок и репшнуров. Проверка верёвок на прочность. Отбраковка верёвок. Проверка специального снаряжения для преодоления препятствий

***2.4 Ремонт снаряжения и уход за ним***

*Практика*

Проверка основного и специального снаряжения. Ремонт снаряжения. Организация хранения снаряжения.

## 3. Топография и ориентирование

***3.1 Условные и топографические знаки.***

*Теория*

Понятие о предметах местности и топографических знаках. Изучение топографических знаков. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики .Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

*Практика*

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

***3.2 Ориентирование по азимуту***

*Теория*

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимутальный тренировочный треугольник. Определение направления движения по заданному азимуту.

*Практика*

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте. Движение в заданном направлении.

***3.3 Ориентирование по карте по выбору***

*Практика*

Отработка навыков ориентирования по выбору с картой на местности.

***3.4 Ориентирование по карте по заданному маршруту***

*Практика*

Отработка способов ориентирования по заданному маршруту на местности, в здании, в лабиринте.

***3.5 Ориентирование по маркиру***

*Практика*

Отработка техники и тактики ориентирования по маркиру. Отыскание скрытых маркиров.

***3.6 Ориентирование в помещении***

*Практика*

Способы ориентирования в помещениях. Ориентирование в лабиринте, ориентирование по указателям. Ориентирование по фотографиям объектов, фрагментов помещений.

***3.7 Ориентирование по объектам природы***

*Практика*

Ориентирование по приметам. Определение сторон горизонта и приблизительного азимута при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Фотоориентирование на местности.

***3.8 Работа с компасом***

*Теория*

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) по карте. Определение цены деления картушки. Определение азимутов по различным компасам. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

*Практика*

Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Упражнение по определению азимута, снятие азимута с карты.

***3.9 Действия при потере ориентировки.***

*Теория*

Причины, приводящие к потере ориентировки. Необходимость дисциплины во избежание паники. Порядок действий при потере ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Действия отдельного члена группы (участника соревнований) в случае потери ориентировки.

*Практика*

Определение сторон горизонта при помощи предметов местности, по растительности. Использование троп, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Отработка действий отдельных членов группы в случае потери ориентировки. Подача сигналов бедствия. Сигналы международного сигнального кода. Отработка способов выкладывания сигналов на местности.

## 4. Модуль «Школа безопасности»

***4.1 Жизнедеятельность человека в природной среде.***

*Теория*

Причины попадания в ситуацию вынужденного автономного существования. Психологические основы поведения в экстремальной ситуации. Алгоритм действий. Сигналы международного сигнального кода.

*Практика*

Отработка способов выкладывания сигналов на местности.

***4.2 Временные укрытия. Добывание воды и пищи в природе.***

*Теория*

Классификация типов укрытий, их характеристика. Выбор материала и изготовление укрытий в различных природных условиях. Капитальные долговременные укрытия. Снежные укрытия. Подвесные укрытия.Поиск и добывание воды. Способы очистки воды. Способы обеззараживания воды.

Питание в условиях автономного существования. Дикорастущие съедобные растения, их пищевая и лекарственная ценность. Тестирование незнакомых растений на пригодность в пищу. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Выход из вынужденного

голодания. Расчет аварийного рациона и комплектование аварийного запаса. Приготовление пищи в аварийных условиях. Рецептура блюд. Самодельная посуда из природных подручных материалов. Нетрадиционные продукты питания суши и водной среды.

*Практика*

Изготовление односкатных и двухскатных навесов и тентов, плёночных и подвесных укрытий, вигвамов, шалашей, иглу, квинзи в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток. Расчет раскладки и комплектование неприкосновенного продуктового запаса. Изготовление рыболовных и охотничьих снастей. Изготовление посуды, примитивной одежды и обуви. Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями (в природе, по гербарию и по справочной литературе).Изготовление простейшего фильтра для очистки воды.

***4.3 Походная медицинская аптечка.***

*Теория*

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, мази. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

*Практика*

Формирование походной медицинской аптечки. Приобретение необходимых медицинских средств.Выбор необходимых медикаментов и медицинских средств для оказания первой помощи при различных видах травм. Проведение внутригрупповых соревнований по пользованию походной медицинской аптечкой.

***4.4 Лекарственные растения.***

*Теория*

Полезные дикорастущие растения. Опасные растения. Способы применения растений в качестве лекарственного сырья. Фитотерапия. Лекарственные растения. Способы и сроки заготовки лекарственных растений. Применение лекарственных растений. Чайные сборы. Грибы. Съедобные грибы. Условно съедобные грибы. Правила сбора грибов. Несъедобные грибы. Ядовитые грибы. Способы применения грибов в качестве пищи и лекарственного сырья. Ягоды. Способы определения съедобности неизвестных ягод. Применение ягод в качестве пищи и лекарственного сырья. Правила бережного отношения к природе и природным ресурсам. Правила поведения в природных условиях с точки зрения сохранения растительного мира.

*Практика*

Изучение внешнего вида растений, грибов и ягод по фотографиям, гербариям, карточкам, слайдам. Поиск полезных растений, заготовка лекарственного сырья для нужд туристской группы. Сбор и сушка растений для гербария, оформление гербария как учебного пособия. Заготовка растений впрок.

***4.5 Оказание первой помощи при травмах. Виды травм. Обработка ран***

*Теория*

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Обработка ран. Способы обезболивания. Способы согревания пострадавшего в походных условиях. Виды переломов. Средства асептики и антисептики. Правила наложения повязок. Виды утоплений. Способы спасения утопающего, методика извлечения утопающего из воды. Первая помощь при утоплении.

*Практика*

Первичная обработка ран. Выбор средств асептики и антисептики. Отработка способов наложения повязок.

***4.6 Оказание помощи при травмах. Остановка кровотечений***

*Практика*

Способы и правила обработки ран при кровотечении. Оказание первой помощи при наружном и внутреннем кровотечении. Способы уменьшения внутреннего кровотечения. Наложение жгута, закрутки. Отработка способов остановки кровотечений.

***4.7 Помощь при ожогах, обморожениях, перегреве***

*Теория*

Степени ожогов и обморожений. Признаки перегрева организма. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

*Практика*

Отработка способов оказания помощи и транспортировки пострадавших.

***4.8 Наложение повязок***

*Практика*

Первичная обработка ран. Отработка способов наложения повязок.

***4.9 Иммобилизация переломов***

***Практика***

Помощь при закрытых переломах. Помощь при открытых переломах. Подготовка шин. Остановка кровотечения. Первичная обработка ран. Иммобилизация переломов. Отработка индивидуальных и командных действий.

***4.10 Первая помощь при утоплении. Реанимация***

***Практика***

Отработка способов оказания первой помощи утонувшему. Проверка состояния пострадавшего. Отработка навыков реанимации на тренажёре «Максим».

***4.11 Приемы транспортировки пострадавшего***

*Теория*

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж, деревьев.

*Практика*

Отработка индивидуальных и командных действий при различных способах транспортировки пострадавшего. Изготовлениеносилок из подручного материала – жердей, верёвок, одежды. Изготовление волокуш из лыж и деревьев.

***4.12 Правила дорожного движения.***

*Теория*

Обязанности пешеходов при движении по дорогам в населённых пунктах и вне населённых пунктов. Движение организованных пеших колонн. Движение групп детей в населённых пунктах и вне населённых пунктов. Пересечение проезжей части в населённых пунктах и вне населённых пунктов. Пересечение проезжей части при отсутствии перекрёстков. Действия пешехода при смене сигналов. Пересечение проезжей части вне пешеходного перехода. Действия пешеходов при приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маяком и специальным звуковым сигналом. Правила ожидания маршрутных транспортных средств.

*Практика*

Изготовление учебных пособий для изучения правил дорожного движения - макетов транспортных средств и перекрёстков. Проведение ролевых игр с помощью макетов. Работа по изучению правил с помощью электронных носителей. Тренировка в переходе перекрёстков и проезжей части.

## 5. Модуль «Зарница»

***5.1 Воинские звания. Дни воинской славы России.***

*Теория*

Организационная структура Российской армии. Составы военнослужащих. Общеармейские и корабельные звания. Дни воинской славы России – дни побед русского солдата, русского оружия.

***5.2 Строевая подготовка.***

*Практика*

Построение в одношереножный строй. Построение в колонну по два и по три. Перестроение из одношереножного в двухшереножный строй и обратно. Одиночные строевые приёмы на месте без оружия. Выход из строя и постановка в строй. Повороты и развороты на месте.

***5.3 Стрелковая подготовка.***

*Теория*

Правила безопасности при занятиях стрельбой. Устройство пневматических винтовок. Правила прицеливания и выбора точки прицеливания. История создания огнестрельного оружия. Конструкторы оружия. Револьверы и пистолеты. Винтовки. Автоматическое стрелковое оружие. Пулемёты.

*Практика*

Отработка способов прицеливания для стрельбы из положения «сидя с упора», «стоя с упора», «стоя без упора», «лёжа», «с колена».

***5.4 Автомат Калашникова. Неполная разборка и сборка.***

*Теория*

История создания автомата Калашникова. Устройство автомата. Принцип действия автоматики. Порядок неполной разборки и сборки автомата АК-74М. Снаряжение магазина автомата АКМ патронами.

*Практика.*

Тренировка в снаряжении магазина автомата АКМ патронами и выемке патронов из магазина. Тренировка в неполной разборке и сборке автомата АК-74М. Отработка правильности действий и последовательности разборки и сборки.

***5.5 Средства индивидуальной защиты.***

*Теория*

Назначение средств индивидуальной защиты органов дыхания, глаз и кожи. Использование бытовой одежды в качестве средств индивидуальной защиты. Правила проверки исправности противогаза. Правила пребывания в зоне заражения. Порядок действий при выходе из зоны заражения. Общевойсковой защитный комплект (ОЗК). Назначение. Порядок надевания ОЗК. Правила передвижения в опасной зоне. Порядок снятия ОЗК при выходе из опасной зоны.

*Практика*

Тренировка в использовании бытовой одежды для защиты органов дыхания, глаз и кожи. Отработка способов надевания и снятия противогаза. Отработка способов надевания ОЗК. Отработка движения в ОЗК. Отработка снятия ОЗК при выходе из опасной зоны.

## 6. Общая и специальная физическая подготовка

***6.1 Общая физическая подготовка.***

*Практика*

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Осуществление самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

***6.2 Специальная физическая подготовка.***

*Практика*

Упражнения со скакалкой, гантелями. Упражнение на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической стенке. Подъем по крутым склонам. Прохождение различных элементов полосы препятствий, работа со специальным снаряжением (веревки, карабины и др.). Прохождение отдельных элементов дистанции на скорость, на слаженность командных действий. Техника прохождения препятствий на велосипеде. Отработка элементов фигурного вождения велосипеда – проезд змейки, габаритных ворот, подъёма, спуска, участков неровной местности, узкого жёлоба, перемещение груза. Техника езды по песчаному и мягкому грунту.

***6.3 Основы скалолазания.***

*Практика*

Элементы скалолазания. Скальная подготовка, свободное лазание. Спуски и подъемы с применением специального снаряжения, страховка и самостраховка. Прохождение различных этапов соревнований по технике скалолазания: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Прохождение различных элементов полосы препятствий, работа со специальным снаряжением (веревки, карабины, жумары, спусковые устройства и др.). Прохождение отдельных элементов дистанции на скорость, на слаженность командных действий.

## 7. Участие в мероприятиях

***7.1 Подготовка к участию в мероприятиях.***

*Теория*

Изучение положений и условий соревнований. Изучение и повторение теоретических материалов для предстоящих по графику соревнований.

*Практика*

Подбор необходимого для соревнований снаряжения. Работа с тестами и карточками. Тренировка командных и индивидуальных действий. Отработка действий на отдельных этапах. Подготовка снаряжения для предстоящих по графику соревнований.

***7.2 Участие в соревнованиях, слётах, конкурсах***

*Практика*

Участие в соревнованиях, слётах, конкурсах.

## Планируемые результаты

1. **Предметные**

К окончанию обучения по Программе обучающиеся освоят начальную туристскую подготовку, ознакомятся с историй развития туризма в родном крае и стране, изучат виды туризма. В практическом плане они получат навыки основ туристского быта, ориентирования по компасу, часам и окружающим объектам, освоят работу с топографическими и физическими картами. Обучающиеся освоят основы само- и взаимостраховки, наведения и снятия переправ, преодоления препятствий, получат навыки спортивного ориентирования; сформируют умение работать в команде, грамотно обращаться со спортивной и топографической картой. Обучающиеся изучат основы модуля «Школа безопасности» (международные сигналы бедствия, лекарственные и съедобные растения, способы транспортировки пострадавшего, методы оказания первой помощи при сложных видах травм, потере сознания, отсутствии дыхания и пульса, Правила Дорожного Движения, управление велосипедом). Обучающиеся освоят основы модуля «Зарница» (МЧС и ГО, строевая подготовка, обращение с пневматической винтовкой и автоматом Калашникова, начальная стрелковая подготовка).

2. **Метапредметные**

*Обучающиеся научатся:*

- самостоятельно определять цели своего обучения,

- ставить и формулировать для себя задачи в учебной и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках сложившихся обстоятельств, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- создавать обобщения, выявлять аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические выводы.

*У обучающихся будут сформированы:*
- знания и устойчивые навыки выживания человека в природной среде и поведения в экстремальных условиях;
- осознанное понимание принципов оказания первой помощи при травмах различного характера, а также методов оказания помощи и транспортировки пострадавших;
- знания об историко-культурных центрах родного края и его географическом положении и экологических особенностях.
- межпредметные связи со школьными предметами: историей, географией, биологией, ОБЖ, физической культурой и т.д. через подбор содержания занятий;

3. **Личностные**

*Обучающиеся будут способны:*
- ответственно относиться к обучению, саморазвитию и самообразованию;
- работать в коллективе, эффективно общаться со сверстниками и взрослыми;
- осознанно и компетентно решать моральные проблемы и ответственно относиться к собственным поступкам;

*У обучающихся будет сформировано:*
- эстетическое сознание через освоение творческой деятельности;
- бережное отношение к природе и понятие основ экологической грамотности;
- обеспечение безопасного круга общения со сверстниками, занятыми общим делом;
- чувство взаимовыручки и взаимопомощи;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни через занятия туризмом;
- чувство патриотизма, уважения к Отечеству и родному краю через краеведческие выезды и экскурсии, понимание российской гражданской идентичности;
- понятие о гуманистических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

## Список литературы

### Литература для педагога


1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Баленко С.В. Учебник выживания. - М.: ЭКСМО Яуза, 2005 .
3. Вангородский С.Н., Кузнецов М. И., Латчук В.Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 7кл. : Учебник /– 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2016.
4. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, Технополюс, 1996.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
6. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М.: Мысль, 1993.
7. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М.: ЦДЮТК, 2000
8. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М.: ЦДЮТК, 2000

9. Коннова Л.А. Азбука спасения. – СПб, 1996.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
15. Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. – М.: ЦДЮТиК, 2000.
16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
17. Маслов А. Г., Марков В.В., Латчук В.Н, Кузнецов М. И. Основы безопасности жизнедеятельности. 6кл.: Учебник, 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2016.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М.: «Владос», 2000.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., «Владос», 2000.
20. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
21. Наставление по стрелковому делу: основы стрельбы из стрелкового оружия. – Издание третье, исправленное и дополненное. – М.: Военное издательство, 2014.
22. Нуримаа В. Спортивное ориентирование. – М., ФСОРФ, 1997.
23. Поляков В. В., Кузнецов М. И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5кл.: Учебник,3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014.
24. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
25. Строевая подготовка. Учебное пособие. – М. Библиотечка «Военные знания», 2011
26. Усков А. С. Практика Туристских Путешествий. – СПб, Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999
27. Шуберт Пит, ШтюкльПепи. Безопасность в горах. Пер.с нем. – М, ТВТ Дивизион, 2008
28. Юнас Я. Атлас первой медицинской помощи. – Мартин Освета, 1976
29. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К, Вангородский С.Н..Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений . 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2001.
30. Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. и др.; Под ред. Ю.Л. Воробьева. Основы безопасности жизнедеятельности. 5 – 9 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.
31. Организация и проведение спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981.
32. Основы медицинских знаний. – Учебное пособие для 10-11 кл.
33. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ., 1995.
34. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.
35. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: ФиС, 1998.
36. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
37. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1995.
38. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: методические рекомендации. - М., ЦРИБ «Турист», 1993.
39. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах. Методические рекомендации. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.

40. Юнас Я. Атлас первой медицинской помощи. – Мартин Освета. 1976.
41. Шуберт Пит, Штюкль Пепи. Безопасность в горах. Пер.с нем. –М., ТВТ Дивизион, 2008

**Литература для обучающихся:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Баринова Н.. Путешествие на зелёный свет, или Школа юного пешехода. – М. Кедр. 2015
6. Военная топография. Учебное пособие. -М.: Библиотечка «Военные знания», 2011
7. Вознесенский В. В.. Средства защиты органов дыхания и кожи. Учебное пособие. – М.: Библиотечка «Военные знания», 2012
8. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.:Мысль, 1983
9. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
10. Квак А. А.. Физическая подготовка. – М.: Библиотечка «Военные знания», 2010
11. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации, - Новосибирск: Норматика, 2013
12. Строевая подготовка. Учебное пособие. – М.: Библиотечка «Военные знания», 2011
13. Уставы Вооружённых Сил РФ. – М. Библиотечка «Военные знания», 2011
14. Шаховец В.В.., А. В. Виноградов. Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. – М. Библиотечка «Военные знания», 2012
15. Шорин Ю.П. Советы «Робинзонам». – Кишинев: Тимпул, 1985.
16. Цвилюк Г. Школа безопасности, или Как вести себя в чрезвычайных ситуациях. – М., !Образование!, 1997.
17. 30 Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
18. Шорин Ю.П. Советы «Робинзонам». – Кишинев, «Тимпул», 1985.
19. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. - М., ЦРИБ «Турист», 1990.
20. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М., ЦРИБ «Турист», 1992.
21. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., ФиС, 1983.

**Интернет-ресурсы**

(авторские материалы, размещены на странице педагога http://vk.com/id58384733)

1. Правила соревнований по спортивному туризму http://vk.com/doc58384733
2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция пешеходная» http://vk.com/doc58384733_249830436
3. Грибы съедобные и ядовитые http://vk.com/doc58384733_72899075
4. Лекарственные и съедобные растения http://vk.com/doc58384733_169117462?hash=7c329ed7f268c44edc&dl=f313c85bacf3fc7c98
5. Узлы и следы http://vk.com/doc58384733_176461032?hash=1c3eba42227df87462&dl=d74e82f519a41f6fd1
6. Костюм защитный Л-1 http://vk.com/doc58384733_151731219?hash=586f1aff898bfe1215&dl=cd9058999e5b0ef5e4
7. Надевание, снятие и укладка ОЗК http://vk.com/doc58384733_26667684?hash=d22527689f2d41e984&dl=a181efa975e23207a1

8. Прибор химической разведки ВПХР http://vk.com/doc58384733_152209322?hash=c5098b4fe4806bc9c9&dl=0224defe3ce821e1cb
9. Противогаз ГП-7 http://vk.com/doc58384733_151737899?hash=30c0f404e4e718343c&dl=6bc6841d2cdc722219
10. Противогаз ГП-5 http://vk.com/doc58384733_151735946?hash=b90fb5fdbf64436b13&dl=74d8e4dbd7e326d5ab
11. Устройство пневматической винтовки ИЖ-22 http://vk.com/doc58384733_155974624?hash=55f094f6af708358ef&dl=26b6fa106a6097d909
12. Устройство автомата АК-74М http://vk.com/doc58384733_157679138?hash=ace9c2ff7d8aa8a524&dl=26b4f516a20cef87c4
13. - Профессии: справочник профессий
http://prof.biografguru.ru/