

<b>«РАССМОТРЕНО»</b> Руководитель ШМО МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» Селиванова Е. А. Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	<b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора по УВР МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» И.П. Попова «30» августа 2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> в составе ООП ООО Директор МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» Кириллова О.Ю. Приказ № 196 от «31» августа 2023 г.
---	--	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Школа безопасности»

(основное общее образование)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Школа безопасности» составлена в соответствии с требованиями нормативных документов:

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г № 370;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП ООО);
- рабочей программы воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП ООО).

Данная программа представляет опыт объединения туристскокраеведческой (туризм, краеведение, основы безопасности жизнедеятельности и выживания) и физкультурно-спортивной (спортивный туризм, скалолазание, спортивное ориентирование, общая и специальная физическая подготовка) направленностей. Таким образом, направленность программы туристскокраеведческая, с элементами физкультурно-спортивной.

Актуальность программы: связана с тем, что при разработке туристскоспортивных программ, рассчитанных на несколько лет обучения, необходимо создать условия для перерастания полученных учащимися знаний в прочные умения и навыки, что достигается введением в программу на определённом этапе методов спортивной тренировки. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности обучающегося, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся смогут выработать и закрепить жизненно важные знания, умения и навыки. Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и др.), так и дополнительного образования.

Программа предусматривают приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой помощи, основ экологии, скаутинга, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

Данная программа рассчитана на стартовый (начальный) уровень – 1 год обучения (34 учебных часа в год), 1 занятие в неделю.

Содержание уровня образовательной программы состоит из образовательных блоков:

- туризм и скалолазание;
- ориентирование;
- краеведение;
- основы гигиены, первая помощь;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техническая и тактическая подготовка туриста и ориентировщика.

Рабочая программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Адресат программы: в реализации данной программы участвуют обучающиеся 5 – 9 классов. Программный материал составлен с учетом преемственности планирования тем на весь год обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания и умения в течение года и дополнять их новыми сведениями и умениями. Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Содержание обучения предполагает освоение обучающимися знаний, умений и навыков по туризму, скалолазанию, ориентированию, краеведению и другим смежным областям.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных – через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи программы:

Ключевые **воспитательные** задачи:

- формирование общей культуры обучающихся; воспитание экологической культуры и бережного отношения к природе; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

**обучающие**

- создание условий для приобретения обучающимися знаний, умений и навыков в туризме, ориентировании, выживании, краеведении, профессиональной ориентации обучающихся; сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций; научить рациональным приёмам преодоления естественных

препятствий, ориентирования на местности; способствовать повышению общего уровня информационной культуры;

**развивающие**

- создание условий для разностороннего гармонического развития личности обучающихся: физического, интеллектуального, духовного, эмоциональноэстетического, волевого, развития творческих сил и способностей; выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся; создание условий для развития устойчивого интереса к выбранной деятельности.

**Форма организации** – спортивная секция.

**Основные виды деятельности:** тренировочные занятия в спортивном зале, походы, экспедиции.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные:**

- положительно относятся к двигательной активности;
- осознанно выбирают здоровый образ жизни;
- мотивированы к учебной деятельности;
- самостоятельны и отвечают за свои поступки;
- доброжелательны и сопереживают чувствам других людей;
- сотрудничают со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- мотивированы к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные:**

**Регулятивные:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом познавательном материале в сотрудничестве с педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области.

**Познавательные УУД:**

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

**Коммуникативные УУД:**

- владеть способами совместной деятельности в группе; - умениями искать и находить компромиссы; - владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог.

### **Предметные:**

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности при проведении занятий, походов, соревнований и т.д.;
- правила поведения вне населённых пунктов;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Саратова, географических особенностях города и области;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной помощи.
- назначение компонентов походной аптечки.
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- виды повязок и способы их наложения;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного;
- основы питания в походе;
- основы выживания в экстремальных ситуациях;
- проблемы экологии родного края; - историю родного края;
- географию родного края;
- технику и тактику туристических соревнований.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- преодолевать естественные препятствия;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- читать карту, ориентироваться по карте и компасу на полигоне по спортивному ориентированию;
- разводить костер;
- грамотно собирать рюкзак;
- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент;
- оказать первую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- разработать маршрут похода;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов;
- составить меню; - выбрать место для бивуака;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь;
- осуществлять дежурство в лагере;

- выполнять обязанности завхоза;
- вести дневник похода; - собирать краеведческую информацию;
- правильно осуществлять хранение продуктов;
- вязать основные узлы;
- проходить туристскую трассу;
- выполнять страховку;
- выбирать тактику на соревнованиях по туристической технике;
- преодолевать трудный рельеф;
- организовывать спасательные работы.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Введение в туризм.**

Тема 1.1. Вводное занятие. Общие сведения о туризме, ориентировании, скалолазании, краеведении

Теория. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Туризм как форма физического развития. Характеристика скалолазания как вида спорта. Характеристика ориентирования как вида спорта. Применение навыков туризма и ориентирования в повседневной жизни, в народном хозяйстве, в чрезвычайных ситуациях. Разряды по туристским спортивным походам, туристским дистанциям, скалолазанию, ориентированию.

Тема 1.2. Обеспечение безопасности на занятии, на тренировке, на соревнованиях, в походе

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме, скалолазании. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Меры, обеспечивающие безопасность на занятии, на тренировке, на соревнованиях, в походе. Особенности снаряжения, применяемого для обеспечения безопасности, требования к нему. Выбор способа и места страховки для обеспечения безопасности. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Тема 1.3. Страховка и самостраховка в разных видах туризма, в скалолазании, в походе и на соревнованиях Теория Выбор способа и места страховки. Сочетание различных способов страховки. Практика Обучение организации страховки в аварийных ситуациях.

Тема 1.4. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию, ориентированию

Теория. Организация бивака. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Практика. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

Тема 1.5. Техническая и тактическая подготовка туриста и ориентировщика

Теория. Техника движения в различных условиях. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). 15 Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование верёвочных перил для страховки. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Днёвки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Практика. Тактические приёмы (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

## 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 2.1. Сведения о строении и функциях организма человека, о физиологических основах спортивной тренировки. Гигиена, режим, контроль и самоконтроль на тренировке и в походе.

Теория. Строение организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями и спортивно-массовым туризмом на центральную нервную систему. Органы пищеварения, обмен веществ. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

## Тема 2.2. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего

Теория. Возможные заболевания и травмы в походе и на тренировке, их симптомы, признаки и доврачебная помощь. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Практика. Транспортировка пострадавшего.

## 3. Краеведение

Тема 3.1. Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России

Теория. Географическое положение Саратовской области. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи,

заповедники, природные объекты. Рекомендуемые экскурсии, прогулки, маршруты походов. Рекреационные возможности родного края. Практика. Создание краеведческого уголка. Формы организации краеведческих наблюдений, обработка материалов и составление отчётов.

#### 4. Снаряжение туриста

Тема 4.1. Личное и общественное снаряжение туриста, ориентировщика, скалолаза, снаряжение и приспособления для выживания

Теория. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Снаряжение для туристских соревнований: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, технические устройства для подъёма и спуска. Снаряжение для скалолазания: его особенности. Снаряжение для ориентирования: компас, беговая обувь, одежда, лыжи, планшет для карты. Правила эксплуатации и ухода за снаряжением.

#### 5. Ориентирование

Тема 5.1. Основы топографии и ориентирования. Условные знаки топографических и спортивных карт

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, используемые в туризме. Отличительные 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 координат точки на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

#### 6. Физическая подготовка

Тема 6.1. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов, скалолазов, ориентировщиков. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, её 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. 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.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### Формы аттестации

При оценке знаний и умений учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе. Кроме того, оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности обучающихся на основе собеседований, уровень освоения программы (теоретические знания, практические умения, общеучебные умения и навыки, личностное развитие), Педагогический контроль осуществляется в течение всего срока реализации дополнительной образовательной программы. Предусматривается три вида диагностики - входящая, оперативная, промежуточная и итоговая. Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях по туризму и ориентированию. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий. Формы аттестации: - педагогическое наблюдение; - беседа; - тестовые задания; - творческие работы; - соревнования; - зачетные туристские походы. Методы проверки: - наблюдение; - анкетирование; - тестирование; - опрос.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1	Общие сведения о туризме, ориентировании, скалолазании, краеведении	1	1	0
1.2	Обеспечение безопасности на занятии, на тренировке, на соревнованиях, в походе	1	1	0
1.3	Страховка и само страховка в разных видах туризма, в скалолазании, в походе и на соревнованиях	4	1	3
1.4	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию, ориентированию	5	1	4
1.5	Техническая и тактическая подготовка	5	1	4

	туриста и ориентировщика			
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
2.1	Сведения о строении и функциях организма человека, о физиологических основах спортивной тренировки. Гигиена, режим, контроль и самоконтроль на тренировке и в походе	1	1	0
2.2	Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего	1	0	1
3	Краеведение			
3.1	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России	3	0	3
4	Снаряжение туриста			
4.1	Личное и общественное снаряжение туриста, ориентировщика, скалолаза, снаряжение и приспособления для выживания	1	1	0
5.	Ориентирование			
5.1	Основы топографии и ориентирования. Условные знаки топографических и спортивных карт	5	1	4
6	Физическая подготовка			
6.1	Общая и специальная физическая подготовка	7	0	7

### ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- [https://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](https://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm) - Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин;
2. [https://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm) - Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. Туризм и спортивное ориентирование;
3. [https://pikabu.ru/story/razvedenie\\_kostr\\_vidyi\\_kostrov\\_4377435](https://pikabu.ru/story/razvedenie_kostr_vidyi_kostrov_4377435) и
- <http://bigarmy.by/clauses/vyzhivanie/vidy-kostrov-i-ikh-naznachenie/> - Типы костров;
4. [http://dl.dropbox.com/u/25769772/Balabanov\\_Uzly.doc](http://dl.dropbox.com/u/25769772/Balabanov_Uzly.doc) - Узлы (книга И.В. Балабанова); 1.
5. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> - Условные знаки топографических карт

### Список литературы для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
6. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.:

ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982. 8. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с. 9. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – С-Петербург, 1994. 10. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 11. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1983. 12. Ветер странствий. Туризм: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / Е.А. Адарцевич, Ю.Р. Шамсутдинов; МБОУДО «СДЮТиЭ». - Курган, 2018. – 75 с. 13. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998. 14. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998. 15. Вяткин Л.А., Сидорук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с. 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. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: ФиС, 1987. 19. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984. 20. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006. 21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. 22. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985. 23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985. 24. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с. 25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997. 26. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 11 33 27. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. 28. Официальный сайт Федерации спортивного туризма России: [Электронный ресурс]. М., 2021. URL: <http://www.tssr.ru/>. 29. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму (дистанции) в Москве и России: [Электронный ресурс]. М., 2021. URL: <http://tmmoscow.ru/> 30. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987. 31. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. 32. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1988. 33. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993. 34. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. 35. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.Б. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-1950. 36. Спутник туриста. М., ФиС, 1963. 37. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986. 38. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983. 39. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988. 40. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990. 41. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация

с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с. 42. Усков А.С. Практика туристских путешествий. СПб, Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с. 43. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996. 44. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996. 45. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985. 46. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986. 47. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1990. 48. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983. 49. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974. 50. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992. 51. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.12 34 52. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

### **Список литература для обучающихся**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Баленко С.В. Школа выживания. – М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
5. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебнопрактич. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
7. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
8. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: «Толк», «Техноплюс», 1996. – 368 с.
9. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек». – М., АСТ-ЛТД, 1997.–256 с.
10. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
12. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000.
13. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
16. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МПЦТК «Дорога» 1991.
17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
20. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. - М., 2001.
21. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.12 35
22. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. - М., ФЦДЮТиК, 2008.
25. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий Москва ЦДЮТ РФ 1998.
26. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
27. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
28. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный Ветер», 2003.
29. Ревенко М.В. «Малышам о

географических открытиях» - М. «Педагогика», 1989. 30. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с. 31. Сухов А.Н. Социальная психология. - М., ИЦ Академия, 2005. 32. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. - М.: РИОР, 2004. 33. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 1996. 34. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008. - 464с. 35. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997. 36. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002. 37. Цвелюк Г.Е. Азы безопасности. - М. «Просвещение». 1994. 38. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. - М., ИЦ Академия, 2008. 39. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html> Приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов)