

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 100
имени Героя Российской Федерации Трошева Г.Н.»
(МБОУ «Школа № 100»)**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Школа №100»

СОГЛАСОВАНО

_____/Фоменко О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Школа №100»
Приказ № 240 от 31.08.2023г.

_____/Репкина Н.О./

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристское многоборье»**

Возраст обучающихся 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор:
Юдина Е.А.,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону –2024 г.

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебный план.....	5
3.Содержание учебного плана.....	6
4.Характеристика прогнозируемых результатов и способы их проверки.....	12
5.Календарный учебный график.....	14
6.Условия реализации программы.....	18
7.Словарь ключевых понятий.....	20
8.Список литературы.....	23

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье», реализуемая Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова- на-Дону «Школа № 100» (МБОУ «Школа № 100») составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) и на основе типовой программы «Туризм в начальной школе», автора Гордеевой М.В.

Направленность программы. Программа имеет туристско-краеведческую направленность и уделяет внимание теоретической деятельности школьников, изучению природы родного края, что способствует развитию туристско – краеведческой деятельности (далее - ТКД) обучающихся.

Новизна состоит в том, что программа является интегрированной, синтезируя знания из нескольких наук: географии, истории, биологии, физиологии человека, что создаёт условия для комплексного изучения истории, культуры, природы родного края и людей живущих среди нас.

Актуальность программы. Актуальность программы «Часы туризма» обусловлена тем, что проблема физического и патриотического воспитания детей,

молодежи в последнее время находится в центре особого внимания государства и общества (государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы). Занятие туризмом становится важным педагогическим средством воспитания гражданственности и патриотических качеств подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность.

Привлечение учащихся к туристской, краеведческой деятельности позволяет сделать детей заинтересованными участниками образовательного процесса, субъектами воспитания. Школьный туризм, становится значимым фактором воспитания, способствует перенесению основного акцента в образовательном процессе с восприятия и созерцания на созидание и саморазвитие школьника. Участие в создании материальной базы, подготовке к соревнованиям, походам повышает самооценку воспитанников, развивает информационные и коммуникативные компетенции, способствует развитию партнерских отношений со сверстниками, формирует социально ориентированные и гуманистические установки и жизненные смыслы.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить туристско-краеведческим и экологическим навыкам;
- обучить основным правилам техники безопасности в городе, в лесу;
- обучить навыкам организация быта в походе;
- сформировать умение работать в спортивном зале, на скалодроме, с веревками, системами, компасом и картой.

Развивающие:

- развивать у обучающихся наблюдение и внимание;
- развивать у обучающихся физические качества, необходимые в повседневной жизни;
- развивать когнитивные качества личности, любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность.

Воспитательные:

- воспитать бережного отношения к природе;
- воспитать обучающихся, ответственных за свои поступки и владеющими навыками грамотного поведения в природе и обществе;
- воспитать обучающихся с собственным мнением и самостоятельным взглядом на жизнь;
- создать условия для общения и сотрудничества в коллективе.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Возраст обучающихся участвующих в программе 7-10 лет. Группа обучающихся формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся начальной школы, посещающих группу продленного дня. Состав группы 10-15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора.

Сроки реализации образовательной программы.

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год.

Формы и методы работы.

Занятия в объединении имеют преимущественно практический характер, включающий игровые моменты, соответствующие возрасту обучающихся. Лишь небольшая часть занятий проводится в форме рассказа и бесед. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, пояснения с примерами наглядного показа, посещение памятников, объектов по теме исследования, туристские игры, викторины и др.

Режим занятий. Программа предусматривает 1 год обучения, 72 часа в год. Теоретические и практические занятия проводятся на базе МБОУ «Школа № 100» г. Ростова-на-Дону 2 раза в неделю по 1 часу.

Год обучения	Продолжительность занятий на базе школы	Периодичность в неделю	Занятия на местности, соревнования, мероприятия	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	1 раз	6 часов	2 часа	70 часов

2. Учебный план

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во	Теория	Практика	Формы контроля/ Аттестации
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.	28	17	11	
1.1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Виды спортивного туризма, отличия видов.	1	1	-	Беседа
1.2	Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Правила дорожного движения.	1	1	-	Беседа
1.3	Дистанция «Маршрут», дистанция «Дистанция – пешеходная» Организация туристского быта. Биваки.	1	1	-	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров.	1	0.5	0.5	Опрос

1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	2	1	1	Опрос
1.6	Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию.	2	1.5	0.5	Опрос, наблюдение
1.7	Туристские должности в группе. Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
1.8	Личное снаряжение группы дисциплин «дистанция-пешеходная»	1	1	-	Беседа, опрос
1.9	Подготовка к походу, путешествию.	2	2	-	Беседа, опрос
1.10	Виды палаток для автономных путешествий в рамках туристской деятельности.	1	1	-	Беседа, опрос
1.11	Узлы применяемые в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция-пешеходная»	2	1	1	Беседа, опрос
1.12	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	1	1	Опрос
1.13	Личное и групповое походное снаряжение. Особенности личного снаряжения. Походная аптечка	2	1	1	Беседа, опрос
1.14	Специальная туристическая подготовка.	6	2	4	Опрос, наблюдение
1.15	Основы туристской подготовки. Правила вида спорта «Спортивный туризм» часть 7.	2	2	-	Беседа, опрос
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.	14	10	4	
2.1	Понятие о карте. Виды карт	1	1	-	беседа, наблюдение
2.2	Условные знаки. Рельеф, гидрография, растительность, искусственные объекты..	46	3.5	2.5	беседа,наблюдение
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут. Использование компаса, азимутальное движение	2	1.5	0.5	беседа,наблюдение
2.4	Измерение расстояний на карте.	1	1	-	беседа,наблюдение
2.5	Трейл_О, ориентирование на точность.	4	2	4	самостоятельная работа, опрос
3	Раздел 3. Краеведение.	5	5	-	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	-	Беседа, опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	2	2	-	Беседа, опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	1	1	-	Беседа, опрос
4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	4	2	
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	1	1	-	Беседа, опрос
4.2	Личная гигиена туриста.	1	1	-	Беседа, опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Беседа, опрос ,наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Беседа, опрос ,наблюдение
5	Раздел 5. Общая физическая подготовка	17	2	15	

5.1	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	7	1	6	Наблюдение
5.2	Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	9	1	6	Наблюдение
	ИТОГО:	70	38	32	

3.Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.2. Что такое спортивный туризм? Виды спортивного туризма, отличия видов.

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

Тема 1.3. Дистанции «маршрут» и «дистанция» Личное и групповое снаряжение. . Организация туристского быта. Бивуаки.

Теория. Понятие о дистанциях спортивного туризма - «маршрут» и понятие дистанции «дистанция». Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. 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 ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

Тема 1.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разведение костра.

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Разработка маршрута.

Тема 1.7. Туристские должности в группе. Правила движения в походе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.8. Личное снаряжение группы дисциплин «дистанция-пешеходная»

Теория. Подробный анализ личного снаряжения для работы участников на в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Способы фиксации личного снаряжения на ИСС в соответствии с Регламентов проведения соревнований по спортивному туризму и Правилам вида спорта «Спортивный туризм». Транспортировка снаряжения на участнике во время прохождения дистанции.

Тема 1.9. Нормативная документация вида спорта «Спортивный туризм»

Теория.

Нормативная документация вида спорта «Спортивный туризм» состоит из Правил вида спорта «Спортивный туризм», Дисциплинарных правил по спортивному туризму, Положений о соревнованиях, Условий соревнований.

Тема 1.10. Виды палаток для автономных путешествий в рамках туристской деятельности.

Теория. Виды и типы палаток для автономного путешествия, особенности транспортировки, установки, характеристики.

Тема 1.11. Узлы применяемые в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция-пешеходная»

Теория. Узлы применяемые для прохождения дистанции в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Способы их вязки, требования к рисунку узла, техника и тактика применения в условиях работы участника на дистанции.

Тема 1.12. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. 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 населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 1.13. Личное и групповое походное снаряжение. Особенности личного снаряжения. Походная аптечка.

Теория. Состав личного и общественного снаряжения необходимого для осуществления автономного путешествия. Состав походной аптечки, какие медикаментозные препараты используются, способы транспортировки и хранения. Кухонное оборудование, хранение и транспортировка.

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 зависимости от хронических заболеваний.

Тема 1.14. Специальная туристическая подготовка.

Теория. Техника и тактика преодоления естественных и искусственных препятствий в группе дисциплин «дистанция-маршрут», дистанция «дистанция-пешеходная» в соответствии с Правилами вида спорта и Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму Раздел 7.

Практика. Отработка работы участников на этапах «Подъем спортивным способом», «Спуск спортивным способом», «Подъем по перилам», «Спуск по перилам», «Навесная переправа вверх», «Маятниковый переход» и т.д. при индивидуальном, групповом прохождении в соответствии с разделом 7 Регламента. Организация и снятие перил.

Тема 1.15. Правила вида спорта «Спортивный туризм» часть 7.

Теория. Общие положения. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Хронометраж. Определение результатов

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о карте.

Теория. Инструктаж по безопасности. 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 координат точки 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.

Тема 2.2. Условные знаки. Символьное обозначение.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщённые, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Отрисовка топонимов.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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.).

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

Тема 2.4. Измерение расстояний.

Теория. 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.

Тема 2.5. Ориентирование на точность Трейл_О.

Теория. Особенности символического обозначения в рамках чтения легенды. Понятие zero-толерантность и допустимого отклонения от азимута. Способ идентификации флагов, идентификации объектов, центры тяжести условных знаков. Как читать легенду к задаче. Как определить к каким объектам относится данная легенда. Средняя середина. Понятие привязки к четкому ориентиру

Практика. Решение задач на точность на сайте SpornOG, а также на других ресурсах.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, 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 населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. 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.

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

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

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

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. 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.

Тема 4.2. Личная гигиена туриста.

Теория. 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 занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Изучение основ здорового образа жизни.

Практика. 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. Изучение основ здорового образа жизни.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь

утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

Тема 5.1. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. 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.

Практика. 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. Гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Тема 5.2. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.

Теория. Техника выполнения беговых упражнений, упражнений на координацию движения, челночный бег. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных

исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег.

Практика. Бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, олений бег, бег с поднятием одной ноги, поднятие одной ноги с задержкой, бег с выпрыгиванием на одной ноге, бег с выпрыгиванием на одну стопу, забегание в горку.

Упражнения на координацию. Ласточка, боковая ласточка, ласточка со сменой ног в прыжке, ласточка с поворотом на 90 градусов, подъем на носки с фиксацией с закрытыми глазами,

4. Характеристика прогнозируемых результатов и способы их проверки.

По завершению реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- список группового и личного снаряжения;
- основные требования к организации бивака,
- основные требования к организации питания в однодневном походе,
- этапы подготовки похода,
- должности в туристской группе,
- правила движения группы в походе,
- список специального снаряжения для соревнований,
- некоторые туристские узлы,
- некоторые условные знаки,
- стороны горизонта,
- строение компаса,
- некоторые приемы оказания доврачебной помощи,
- требования гигиены при занятиях туризмом, сущность закаливания,
- краткие сведения о малой Родине.

Уметь:

- подобрать необходимое снаряжение для однодневного похода,
- упаковать рюкзак,
- поставить палатку и разместить в ней вещи,
- составить список продуктов для однодневного похода,
- работать с веревкой и карабином,
- надевать страховочную систему,
- завязывать некоторые узлы,
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах,
- «читать» условные знаки.

5. Календарный учебный график работы детского объединения «Туристское многоборье» 2 ч/нед. (70 часа) 2024-2025 уч. год

Время проведения занятий:

Вторник: 12.00 – 14.00

Место проведения занятий: МБОУ «Школа № 100»

№		Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Место проведения	Формы контроля/Аттестации
1	07.09	Вводное занятие. Что такое спортивный туризм? Виды спортивного туризма, отличия видов. Определение спортивного туризма, история развития. Техника безопасности, ПДД, ПБ.	2	спортивный зал	Беседа
2	14.09	Костры. Типы и виды костров. Узлы. Виды узлов, назначения узлов, способы вязки.	2	спортивный зал	Беседа
3	21.09	Узлы. Виды узлов, назначения узлов, способы вязки. Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию	2	спортивный зал	Беседа, практика
4	28.09	Питание в туристском походе. Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе. Правила движения в походе.	2	спортивный зал	Беседа, наблюдение, опрос
5	05.10	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. Понятие о карте, виды карт	2	спортивный зал	Беседа, наблюдение, опрос
6	12.10	Условные знаки, рельеф, гидрография	2	спортивный зал	рассказ, опрос
7	19.10	Условные знаки, растительность, искусственные объекты	2	спортивный зал	рассказ, опрос
8	26.10	Ориентирование по горизонту. Азимут. Основы туристской подготовки Подготовка к походу, путешествию.	2	спортивный зал	рассказ, опрос
9	09.11	Общая физическая подготовка. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Основы туристской подготовки. Личное снаряжение в группе дисциплин дистанция-пешеходная».	2	спортивный зал	беседа, наблюдение, опрос
10	16.11	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Основы туристской подготовки. Специальная туристическая подготовка.	2	спортивный зал	беседа, наблюдение, опрос
11	23.11	Общая физическая подготовка. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Основы туристской подготовки.	2	спортивный зал	беседа, наблюдение

		Специальная туристическая подготовка.			
12	30.11	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Основы туристской подготовки. Специальная туристическая подготовка.	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
13	07.12	Общая физическая подготовка. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Основы туристской подготовки. Специальная туристическая подготовка.	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
14	14.12	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Ориентирование и топография. Использование компаса, азимутальное движение	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
15	21.12	Основы туристской подготовки. Специальная туристическая подготовка. Ориентирование и топография. Условные знаки растительность.	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
16	28.12	Общая физическая подготовка. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Основы туристской подготовки. Специальная туристическая подготовка.	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
17	11.01	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Врачебный контроль, самоконтроль в походах	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
18	18.01	Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общая физическая подготовка. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
19	25.01	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена (в путешествии, гигиена одежды и обуви). Основы туристской подготовки. Личное снаряжение группы дисциплин «дистанция-пешеходная»	2	спортивный зал	наблюдение
20	30.01	Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Дисмургия	2	спортивный зал	беседа,наблюдение
21	08.02	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Краеведение. Туристские возможности края. Обзор краеведческих	2	спортивный зал	беседа,наблюдение

		объектов, музеев.			
22	15.02	Общая физическая подготовка. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Первая помощь при ушибах, ранениях, простуде	2	спортивный зал	беседа, опрос
23	22.02	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Первая помощь при ушибах, ранениях, простуде. Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	спортивный зал	наблюдение
24	01.03	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Основы туристской подготовки. Нормативная документация вида спорта «Спортивный туризм»	2	спортивный зал	беседа, опрос
25	15.03	Краеведение. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры. Ориентирование и топография. Знаки спортивного ориентирования. Символьное обозначение. Ориентирование на точность	2	спортивный зал	беседа, опрос
26	22.03	Общая физическая подготовка. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	спортивный зал	наблюдение
27	05.04	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Основы туристской подготовки. Виды палаток для автономных путешествий в рамках туристской деятельности	2	спортивный зал	беседа, опрос
28	12.04	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление ОДА, мышц спины и пресса.	2	спортивный зал	беседа, опрос
29	19.04	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	спортивный зал	наблюдение
30	26.04	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Основы туристской подготовки. Узлы применяемые в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция-	2	спортивный зал	беседа, опрос

		пешеходная»			
31	03.05	Общая физическая подготовка. Разминка, упражнения на пресс, выход в стойку, отжимания, планка, приседания, выпады. Основы туристской подготовки. Особенности личного снаряжения.	2	спортивный зал	беседа, опрос
32	10.05	Ориентирование и топография. Знаки спортивного ориентирования, символическое обозначения легенд,.	2	спортивный зал	беседа, опрос
33	17.05	Ориентирование. Введение в Трейл_О (решение задач на точность обсуждение и разбор задач).	2	спортивный зал	беседа, опрос
34	24.05	Ориентирование. Трейл_О (решение задач на точность, обсуждение и разбор задач).	2	спортивный зал	беседа, опрос
35	31.05	Ориентирование. Трейл_О (решение задач на точность обсуждение и разбор задач).	2	спортивный зал	беседа, опрос

6. Условия реализации программы.

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Кадровое обеспечение:

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы: карточки по краеведению; фондовая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приемки, возврата, передачи и обмена); образцы рекламных буклетов, проспектов музея; памятки по организации и проведению экскурсий;

- зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы.
- литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;
- источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

Материально - техническое обеспечение программы

- спортивный зал;
- учебный кабинет;

Оценочные материалы.

Результативность усвоения дополнительной общеразвивающей программы отслеживается путём проведения входного, текущего, промежуточного и итогового контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся второго и последующего годов обучения. Проводится в форме беседы, опроса.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме опроса, тестирования, педагогического наблюдения.

- промежуточный контроль в конце каждого полугодия. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме тестирования, участие в соревнованиях.

Материалы для проведения промежуточного контроля представлены в приложении 3.

Методическое и дидактическое обеспечение программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения;
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение.

7. Словарь ключевых понятий

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям.

Азимут – угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и искомым (заданный) ориентир.

Антибиотики – лекарственные вещества, подавляющие рост бактерий, вирусов, микроорганизмов.

Архив – учреждение или структурное подразделение, собирающее, сохраняющее и обрабатывающее документальные материалы; совокупность документов, образовавшихся в результате деятельности учреждений, предприятий, отдельных лиц.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

Бергштрих – указатель скатов на горизонталях.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

Карта (спорткарта) – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

Иммобилизация – обеспечение неподвижности (покоя) какой-либо части тела при переломах, вывихах и различных заболеваниях путем наложения отвердевающих повязок, шин и другими способами.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине.

Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительностью до 3х дней с ночевками или без них.

Планшет – сумка для ношения карт и документов.

Привал – кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказания мед. помощи и т.д.

Скалодром – искусственное сооружение для скалолазания

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

Урочище – участок, отличающийся от окружающей среды.

Шлем – средство индивидуальной защиты головы.

Штормовое предупреждение – заблаговременное оповещение организаций и населения о возможности возникновения особо опасных гидрометеорологических явлений.

Эвакуация – вывоз, вывод людей из опасной зоны ЧС.

Экватор – воображаемая окружность, делящая земной шар на Северное и Южное полушарие.

Эрозия – полное или частичное разрушение поверхности земли.

Юрта – переносное конусообразное жилище.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации.

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.

42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Ростовской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Ростовская область?
57. Назовите основные реки и озера Ростовской области и г. Ростова-на-Дону.
58. Административное деление области. Назовите крупные города.
59. Назовите самые крупные предприятия области Ростова-на-Дону.
60. Что рассказывают раскопки о далёком прошлом Ростовской области?
61. Ростов-на-Дону и Ростовская область в период Великой Отечественной войны 1941-45 гг.
62. Назовите исторические и архитектурные объекты г. Ростова-на-Дону.
63. Правила поведения в лесу и на водоёмах.

8.Список литературы.

Для педагога:

1. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Губаненков С. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007
4. Долженко Г.И. «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
6. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.
7. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.
8. Виртуальная экскурсия [электронный ресурс]. URL: <http://www.museum.ru/mus/>

Для учащихся:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
4. 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.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 1991.
8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.
11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюмер Ю.А., М., Профиздат, 1985.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с.