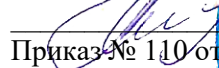


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 4**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»

 Анкудинов Н.В.
Приказ № 110 от «31» августа 2025



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристическо-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся 10-15 лет

Срок реализации – 3 года.

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Анкудинов Василий Иванович

г. Арамиль, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Первый год обучения

Содержание программы первого года обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма – сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование» «карта»; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоретические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами, определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: *ознакомление* с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Тематическое планирование 1 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов	
		Теория	Практика
	Раздел 1. Туристская подготовка		
Тема 1	Организация работы в кружке		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
Тема 2	Снаряжение туриста.		
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	установка палатки.		1
	установка палатки.		1
Тема 3	Организация туристского быта.		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2
Тема 4.	Питание в туристском походе.		
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2
Тема 5.	Туристские должности в группе.		
	Должности постоянные и временные.	1	
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2
Тема 6.	Техника и тактика туристских походов.		
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	

	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2
	Движение группы по пересеченной местности		2
Тема 7.	Подготовка к путешествию.		
	Определение цели и района путешествия.	1	
	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1
Раздел 2.	Топография и ориентирование.		
Тема 1.	Топографическая карта.		
	Понятие и значение топографии.	1	
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1	
	<i>Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.</i>		2
Тема 2.	Спортивная карта.		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.		1
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2
Тема 3.	Компас, работа с ним.		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1
Тема 4.	Способы ориентирования.		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	

	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2
Раздел 3.	Краеведение.		
Тема 1.	Родной край, его географическое положение.		
	Положение Ленинградской области на географической карте.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер		1
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек озер		1
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.		2
Тема 2	. Растительный и животный мир родного края.		
	Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение охраняемых животных и растений (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).		1
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками).		2
Раздел 4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.		
Тема 1.	Личная гигиена.		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1	
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1	
Тема 2.	Походная медицинская аптечка.		
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1
Тема 3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотока.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1
Тема 4.	Приемы транспортировки пострадавшего.		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	

	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2
Раздел 5.	Общая и специальная физическая подготовка.		
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2	
Тема 2	. Общая физическая подготовка		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1

	тренировочные кросс-походы на местности.		2
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
Раздел 6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Всего	37	107
	Ожидаемые результаты		

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Рабочая программа 2 год обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, а также накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

Во втором учебном году идёт знакомство с правилами паркового ориентирования, даются основные понятия и отрабатываются навыки продвижения по заданному маршруту. Практические занятия и учебно – тренировочные походы выстраиваются таким образом, чтобы воспитанники могли самостоятельно выполнять работу, предложенную руководителем. Увеличивается количество часов, отведенных на физическое совершенствование. А также больше изучается и отрабатывается на практических занятиях техника прохождения различных этапов соревнований по различным видам туризма.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: *ознакомление* с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Календарно- тематическое планирование 2 год обучения

	Содержание занятия	Количество часов	
		теория	практика
Раздел 1	Туристская подготовка	11	
Тема 1	Организация работы в кружке		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
Тема 2	Снаряжение туриста.		
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	установка палатки.		1
	Ремонт снаряжения		1
Тема 3	Организация туристского быта.		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2
Тема 4.	Питание в туристском походе.		
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2
Тема 5.	Туристские должности в группе.		
	Должности постоянные и временные.	1	
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2
Тема 6.	Техника и тактика туристских походов.		
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2

	Движение группы по пересеченной местности		2
Тема 7.	Подготовка к путешествию.		
	Определение цели и района путешествия.	1	
	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1
Раздел 2.	Топография и ориентирование.		
Тема 1.	Топографическая карта.		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1	
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1	
	<i>Практические работы на местности: распознавание</i> топографических знаков на местности.		2
	<i>Практические работы на местности: распознавание</i> топографических знаков на местности.		2
Тема 2.	Спортивная карта.		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2
Тема 3.	Компас, работа с ним.		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1
Тема 4.	Способы ориентирования.		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Виды соревнований по ориентированию	1	
	Виды соревнований по ориентированию	1	

	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2
Раздел 3.	Краеведение.		
Тема 1.	Родной край, его географическое положение.		
	Положение Ленинградской области на географической карте.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.		2
Тема 2	Растительный и животный мир родного края.		
	Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками) Ленинградской области.		2
Раздел 4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.		
Тема 1.	Личная гигиена.		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1	
Тема 2.	Походная медицинская аптечка.		
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1
Тема 3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
	Первая доврачебная помощь	1	
	Общее понятие травмы и виды травм	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1
Тема 4.	Приемы транспортировки пострадавшего.		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2
Раздел 5.	Общая и специальная физическая подготовка.		
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1	
Тема 2	. Общая физическая подготовка		

	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Всего	56	88

Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Владение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Владение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Рабочая программа третьего года обучения

Пояснительная записка

Содержание программы третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование в области туризма: максимально подготовить воспитанников к участию многодневных походах, к умению выживать в экстремальных условиях, уметь применять способы транспортировки пострадавшего, наводить различные переправы через реки, самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование. Увеличивается количество часов, отводимых на тактическое и техническое совершенствование.

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Укрепить интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление отчета по совершенным путешествиям, представление опыта на конкурсах и конференциях; Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню и сметы на многодневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей. Подготовка и совершение многодневного похода.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение тактики ориентирования; Виды соревнований по ориентированию; Изучение условных знаков топографических и спортивных карт;

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами, определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: *ознакомление* с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для многодневных походов (горных, пеших, водных). Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: Развитие физических качеств; ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным видам спортивного туризма; Участие в соревнованиях по туризму.

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов	
		теория	практика
Раздел 1	Туристская подготовка		
Тема 1	Организация работы в кружке		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
Тема 2	Снаряжение туриста.		
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	Ремонт снаряжения. Ремнабор для различных походов.		1
	Ремонт снаряжения		1
Тема 3	Организация туристского быта.		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2
	Установка и снятие бивака. Разведение костра. В усложненных условиях		2
	Установка и снятие бивака. Разведение костра. В усложненных условиях		2
Тема 4.	Питание в туристском походе.		
	Организация питания в многодневном походе. Логистика похода.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для многодневного похода.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2
Тема 5.	Туристские должности в группе.		
	Должности в походе постоянные и временные.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2
	Составление отчета о ПВД в соответствии с должностями.		1
Тема 6.	Техника и тактика туристских походов.		
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		

	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2
	Движение группы по пересеченной местности		2
	Движение группы по пересеченной местности		2
Тема 7.	Подготовка к путешествию.		
	Составление маршрута для ПВД	1	
	Составление маршрута для ПВД, графика движения, поиск карт	1	
	Определение цели и района путешествия.	1	
	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1
Раздел 2.	Топография и ориентирование.		
Тема 1.	Топографическая карта.		
	Масштаб. Значение. (Линейный, числовой)	1	
	Работа с топографической картой	1	
	Тестирование на знание условных знаков топографических карт	1	
	<i>Практические работы на местности: распознавание</i> топографических знаков на местности.		2
	<i>Практические работы на местности: распознавание</i> топографических знаков на местности.		2
Тема 2.	Спортивная карта.		
	Условные знаки спортивных карт.	1	
	Условные знаки спортивных карт.	1	
	Тестирование на знание условных знаков спортивных карт	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2
Тема 3.	Компас, работа с ним.		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Азимутальный ход</i>	1	
	<i>Азимутальный ход</i>	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1
Тема 4.	Способы ориентирования.		

	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Ориентирование с помощью местных признаков в походе.	1	
	Участие в соревнованиях по ориентированию		2
	Шагомер		1
	Шагомер		1
	Участие в соревнованиях по ориентированию		2
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2
Раздел 3.	Краеведение.		
Тема 1.	РФ		
	Изучении регионов РФ и их туристской привлекательности.	1	
	Изучении регионов РФ и их туристской привлекательности.	1	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Туристский маршрут за пределами родного края		1
Тема 2	Растительный и животный мир регионов РФ		
	Особенности растительного и животного мира регионов РФ (тундра, Кавказ, Забайкалье, Байкал, Алтай, Камчатка)	1	
	Особенности растительного и животного мира регионов РФ (тундра, Кавказ, Забайкалье, Байкал, Алтай, Камчатка)	1	
Раздел 4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.		
Тема 1.	Личная гигиена		
	Гигиена в ходе тренировки, похода	1	
Тема 2.	Походная медицинская аптечка.		
	Состав медицинской аптечки для многодневного похода (пеший, горный, водный, юг, север)	1	
	Изучение медицинских препаратов. Показания, противопоказания, способ применения	1	
Тема 3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
	Первая доврачебная помощь	1	
	Общее понятие травмы и виды травм	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		2
Тема 4.	Приемы транспортировки пострадавшего.		
	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	

	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	Изготовление носилок из подручных средств, с учетом особенностей местности		2
Раздел 5.	Общая и специальная физическая подготовка.		
Тема 1.	Врачебный самоконтроль.		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1	
Тема 2	. Общая физическая подготовка		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1

	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
Тема 3.	Контрольное тестирование.		
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1
Тема 4.	Специальная физическая подготовка.		
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
Раздел 6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		
Тема 1	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1

	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	Всего	38	106

**Ожидаемые результаты
К концу третьего года обучения:**

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является:

- Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Овладение умением продуктивно взаимодействовать
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Овладение навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистики
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 1кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор

- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.: ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
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. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.: ФиС, 1987.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.