

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Балезинский район Удмуртской Республики»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пыбьинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято
на педсовете
Протокол № 8
от «31» мая 2023 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Юный турист»**

**Возраст обучающихся – 9--12 лет
Срок реализации – 9 месяцев**

Составитель:
Максимов Л.В., учитель ОБЖ

с. Пыбья, 2023 год

Пояснительная записка

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Программа разработана в соответствии с Конституцией РФ, Законом РФ № 273 от 29.12.12г. «Об образовании в РФ», с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МОиН РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Устава МБОУ «Пыбынская средняя школа», ФЗ-N 329 от 04.12.2007 (ред. от 02.07.2013) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Постановления Правительства РФ от 18 апреля 2014 г. N 353 "Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований", Регламента по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 - NEW!!!, дополнений и изменений в Регламент по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 от 31.07.2020 Э.Н. Кодыш. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт»1990г., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М. «Просвещение» 2009г. Туристско-краеведческие кружки в школе- М. «Просвещение» 2010г.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы базовый.

Актуальность данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Новизна программы в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля общеобразовательных учебных заведений.

Отличительные особенности: в ходе реализации программы дети обучаются разнообразным видам деятельности, теоретические знания и практические навыки, необходимые в жизни.

Педагогическая целесообразность: На каждом этапе реализации программы используется самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, консультаций, используя наглядные материалы и практических занятий, (в т.ч. индивидуальные), творческие, практические работы на местности. Практические занятия всегда начинаются с разминки, физических упражнений, далее приступаем непосредственно к работе с туристическим или аварийно-спасательным снаряжением /оборудованием.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия объединения в соревнованиях внутри группы и районного уровня, а также личными зачетными соревнованиями объединения по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы.

Адресаты программы. Программа разработана для обучающихся 6-8 классов (11-14) лет МБОУ «Пыбьинская средняя школа». Учащиеся не должны иметь больших отклонений в здоровье. Допущены педиатром к занятиям. Количество детей в группе 10-15 человек.

Практическая значимость. Развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере аварийно-спасательной работы (АСР)

Преимственность программы. В своей работе опираемся на знания, умения, полученные в ходе изучения учебных программ **по географии** (карта, компас, ориентирование), **физике** (система блоков, применение силы), **физической культуре** (бег, физические нагрузки), **русский язык и литература** (написание легенд, краеведческие описания), **история** (сбор краеведческого материала), **технология** (приготовление пищи), **ОБЖ** (правила поведения в лесу), **биологии** (растения). При этом знания и умения, полученные во время учебы, объединяются, увеличиваются и закрепляются.

Срок освоения программы. Программа должна быть реализована в течение учебного года.

Форма обучения: очная

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные занятия и по подгруппам.

Занятия в объединении по программе «Юный турист» будут реализовываться на базе МБОУ «Пыбьинская средняя школа». Также программа предполагает сотрудничество с

заинтересованными организациями: МБОУ « Кожильская средняя школа», МБОУ Балезинская школа №1.

Методы и формы проведения занятий: Программа состоит из теоретических и практических занятий, походов, соревнований

Объем программы: 34 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся по средам 1 раз в неделю по одному академическому часу (академический час равняется 40 минутам). Дни могут варьироваться, при подготовке к соревнованиям.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование личности, социально адаптированной к современным условиям жизни, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Программа направлена на решение следующих задач:

- 1.Создание условий для развития личностных качеств обучающихся;
- 2.Сплочение коллектива (команды), где проявляется труд, взаимовыручка и взаимопонимание.
- 3.Обучение вязке туристических узлов
- 4.Всестороннее совершенствование личностных качеств: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальной ситуации;
- 5.Воспитание изобретательности и умения использовать подручные и коллективные средства и снаряжения для защиты организма.
- 6.Раскрытие возможностей и творческого потенциала детей
- 7.Развитие навыков совместной работы и умение работать самостоятельно
- 8.Формировать здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, воспитание сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма.
- 9.Изучить основы краеведения и азбуки туристско- бытовых и санитарно- гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности;
- 10.Формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки;
11. Обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

1.3.Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

При составлении учебно-тематического плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретической информации из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа первого и второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование. Углубление и расширение знаний, полученных в ходе занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов всего	Теория в помещении	Практика на местности
1.	Введение	1	1	
2.	Топографическая подготовка юного туриста	4	2	2
3.	Основы краеведения	6	3	3
4.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	6	3	3
6.	Туристское снаряжение	4	2	2
7.	Подготовка похода	4	2	2
8.	Физическая подготовка юного туриста	5	2	3
9.	Туристский быт	4	2	2
10	Всего часов	34	17	17

Учебный план.

Календарно - тематический план.

№	Кол-во часов	Тема занятий	Сроки
1	1	Раздел 1. Введение. Беседа о туристическом	

		краеведении, о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека	
2	4	Раздел 2. Топографическая подготовка юного туриста(4 часов). Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров	
3		Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.	
4		<u>Практическое занятие.</u> 3.Игры на местности по карте спортивного ориентирование <u>Практическое занятие.</u> 2.«Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта	
5		<u>Практическое занятие.</u> 4.Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута	
6	6	Раздел 3 Основы краеведения (6 часов). Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний.	
7		История школы, в которой я учусь.	

8		Наш край в художественной литературе.	
9		<u>Практическое занятие.</u> Экскурсия в краеведческий музей; создание «топонимического конструктора»	
10		<u>Практическое занятие.</u> Наш край в искусстве (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).	
11		<u>Практическое занятие.</u> Наш край в художественной литературе (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов)	
12	6	Раздел 4. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь (6 часов). Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.	
13		Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.	
14		Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых	
15		<u>Практическое занятие.</u> 1. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.	
16		<u>Практическое занятие.</u> 2. Комплектование походной аптечки.	

17		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>3. Оформление альбома “Туристу на заметку” (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).</p>	
----	--	---	--

18	4	<p>Раздел 5. Туристское снаряжение (4 часов)</p> <p>Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода.</p>	
19		<p>Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды</p> <p>Комплектование ремонтного набора</p>	
20		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>1. Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением</p> <p>2. Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения.</p>	
21		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>3. Усовершенствование очага, кольев, колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака</p>	
22	4	<p>Раздел 6. Подготовка похода (4 часов).</p> <p>Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию.</p> <p>Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов</p>	

23		<p>Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися.</p> <p>Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.</p>	
24		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>1.Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах</p>	
25		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>2.Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе).</p> <p>Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Изготовление моделей типов костров, укладка рюкзака; вязка узлов, используемых при завязывании шнура у рюкзака.</p>	
26-27	5	<p>Раздел7. Физическая подготовка юного туриста (5 часов).</p> <p>1 час. Утренняя гимнастика. Специальные предложения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий</p> <p>1 час. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.</p>	
28		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>1. Установка и сбор палатки, выбор места и устройство кострища (бивака), выбор и сбор топлива для костра.</p>	

29		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>2. Поход выходного дня: закрепление норм и правил туристского природопользования.</p>	
30		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>3.Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений.</p> <p>Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия).</p> <p>Овладение приемами, обеспечивающими безопасность</p>	
31	4	<p>Раздел 8. Туристский быт (4 часов).</p> <p>Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви.</p>	
32		<p>Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.</p> <p>Режим дня в походе. Игры в походе.</p>	
33		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>1.Составление набора продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов</p>	
34		<p><u>Практическое занятие.</u></p> <p>2.Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.</p> <p>3.Изготовление чертежей различных типов костров, биваков</p>	

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Деятельность объединения по программе «Юный турист». Требования. Задачи. Перспективы работы. Основные понятия о туристической подготовке

2. Топографическая подготовка юного туриста. Умение работать с географической и топографической картой. Выучит условные знаки. Научиться вычислять масштаб линейный и численный.

Практическое занятие.

Определение азимута на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута

3. Основы краеведения

Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний. Изучить историю школы и близлежащих деревень.

Практическое занятие.

Наш край в публицистике (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов)

4. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.

Способы остановки кровотечения, оказание помощи при переломах, при солнечном ударе, при обморожении.

Практическое занятие.

1. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.

5. Туристское снаряжение и туристическая подготовка

Теория: Инструктаж по технике безопасности (ТБ). ПСР в природных условиях. Узлы - классификация по использованию. Организация и проведение похода. Функции участников группы. Аптечка групповая и индивидуальная. Ознакомление с топонимами, подачей сигналов бедствия. Выживания в условиях природной среды: добыча огня, воды, еды

Практика: Вязание узлов, работа с туристическим снаряжением

6. Подготовка похода

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися. Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.

Практика: Выбор места для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Изготовление моделей типов костров, укладка рюкзака; вязка узлов.

7. Физическая подготовка юного туриста

Утренняя гимнастика. Специальные предложения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практика: ТБ. Понятие об ОФП. Разминка. Освоение навыков физ. подготовки. КСУ: подтягивание (положение виса на перекладине и касание ее стопами), пресс (сгибание – разгибание туловища в положение лежа на спине), отжимание. Бег различного вида по пересеченной местности (по прямой и с перепадами высоты). Челночный бег 3x10.

8. Раздел 8. Туристский быт

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви. Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе. Игры в походе.

Практика: Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года.

Практика: Участие в соревнования «Школа выживания».

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности при проведении соревнований в различных условиях;
- основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- о работе с туристическим снаряжением/оборудованием
- туристические узлы;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения соревнований;
- правила психологии общения на соревнованиях;

Обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- использовать подручные и коллективные средства и снаряжения для защиты организма
- работать индивидуально и в команде

- выполнять общие обязанности участников соревнований

Раздел 2. Комплекс организационно-методических мероприятий

2.1. Календарный учебный график.

месяц	сентябрь 2019	октябрь 2019	ноябрь 2019	Декабрь 2019	Январь 2020	Февраль 2020	Март 2020	Апрель 2020	Май 2020
часы	4	4	4	3	3	4	4	4	4

2.2. Условия реализации программы

Кадровые: Программу реализует преподаватель-организатор Максимов.Л.В., учитель первой квалификационной категории, образование высшее.

Занятия для обучающихся проходят в помещениях, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам и пожарной безопасности.

Материально-технические: туристическое оборудование, ноутбук, колонки, интернет-точка, демонстрационный экран, столы, стулья, учебный класс, спортзал, стадион.

Информационные ресурсы: регламент проведения соревнований. Литература и интернет источники.

Дидактическое обеспечение:

- презентации и видеофильмы о туризме.

2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы

1. **Промежуточный контроль** заключается в усвоение полученных знаний и навыков за полугодие и будет проходить в декабре в виде соревнований в 3 этапа внутри группы по туристической и краеведческой подготовке.

Критерии оценивания методом наблюдения за каждым участником и подсчета баллов за этапы:

высокий – 5 баллов (все обучающиеся приняли участие и показали высокий результат в применении полученных знаний на практике, заработав максимальное количество баллов)

средний - 4-3 балла (все обучающиеся приняли участие, выполнили не все задания или выполнили все, но с недочётами)

низкий – ниже 3 баллов: 3-0 (участники отказались от прохождения этапов, либо приняли участие и выполнили не все задания со значительными недочетами)

Условия прохождения: Группа делится на две команды, которые будут соревноваться между собой.

1 этап: каждый член команды по очереди добегают до стола и рисует один топознак(выигравшая команда, завязавшая первая, правильно получает 1 балл, проигравшая 0 или 0,5балла, если разность времени мала, либо время равное, но выполнено с недочётами)

2 этап: команда инсценирует одну из исторических моментов школы или деревни (выигравшая команда получает 1 балл, проигравшая 0 или 0,5 балла, если разность времени мала, либо время равное, но выполнено с недочётами)

3 этап: команда оказывает доврачебную помощь при кровотечении (выигравшая команда, пришедшая по времени первой и выполнившая всё верно, зарабатывает 1 балл, проигравшая 0 или 0,5 балла, если разность времени мала, либо время равное, но выполнено с недочётами)

2. **Итоговый контроль** заключается в усвоение полученных знаний и навыков за год и будет проходить в мае в виде письменного опроса (прил 1).

Критерии оценивания:

Высокий – на 10-9 вопросов ответили верно

Средний – на 8-5 вопросов ответили верно

Низкий – меньше 5 вопросов ответили верно

2.4.Методические материалы.

1. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях.
2. Учебные топографические карты
3. Карточки с названиями узлов
4. Виды узлов
5. Топознаки
6. Карта территории школы и деревни
7. Таблица международных сигналов бедствия и движений.
8. Целевые инструкции по ТБ
9. Положения по районным и республиканским соревнованиям
10. Регламент проведения соревнований

Оборудование

1. Обучающие фильмы
2. Репшнур 15 шт.
3. Мед. аптечка 1 шт.

Список литературы для педагога

1. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях.
2. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму (методический рекомендации) М., Турист, 1982 с. 54
3. Правила проведения соревнований туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Кодекс путешественника.
5. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001.- 80 с. (*Метод. биб-ка*)
8. Конституция Российской Федерации.
9. Федеральный Закон РФ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей». 1995г.
10. Федеральный Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». 1994г.
11. Федеральный Закон РФ «О гражданской обороне». 1998г.
12. Федеральный Закон РФ «О пожарной безопасности».
13. Федеральный Закон РФ «Об обороне»
14. Электронные версии учебников для 5-11 классов «Основы безопасности жизнедеятельности». В.Н. Смирнов – М.; Просвещение, 2014.
15. Азбука спасателя. Учебное пособие. Ф.Х. Хузин. Ижевск - 2009

Список литературы для обучающихся

- Буланова Н. А. Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
- Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.
- Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
- Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Походная туристская игротка. Сб. 1. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1991.

Вопросы для итоговой аттестации обучающихся:

1. Какой бывает туризм
2. Перечислите узлы для скрепления двух веревок
3. Перечислите, что должно быть в групповой аптечке
4. Объясните алгоритм подачи сигнала бедствия с помощью костров
5. Нарисуйте топонимы: мост, родник, смешанный лес, железная дорога, непроходимое болото, овраг.
6. Чем знаменита наша деревня и школа
7. Опишите методы обеззараживания воды
8. Что входит в личное и групповое снаряжение
9. Алгоритм действий оказания доврачебной помощи пострадавшему при переломе голени
10. Почему любитель туризма должен постоянно поддерживать свою физическую форму?