

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28)  
«28 №-а шёр школа» муниципальной асшёрлуна велёдан учреждение  
(28 №-а ШШ» МАВУ)**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 28»  
г. Сыктывкара



И.В. Дмитровская

30 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ-  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень - ознакомительный  
Возраст участников: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

педагог дополнительного образования  
Рочев Андрей Владимирович

## **Раздел 1. « Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «юный спасатель» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «юный спасатель» разработана с учетом:

- федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;

- Стратегия социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;

- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- письма Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- устава МАОУ «СОШ №28» г.Сыктывкара.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа разрабатывается педагогом с учетом проекта Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

**Актуальность программы:** воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Новизна:** Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации. Программа «юный спасатель» имеет базовый уровень сложности.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Объем программы – 204 часа.**

**Срок реализации программы-** 1 год

**Возраст обучающихся:** 11 - 15 лет

**Режим занятий:** 204 часа в год по 6 часов в неделю. Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Состав учебной группы:**

Заниматься в группе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

При решении учебных задач предусматривается укомплектование групп детьми из других учебных заведений. (школы, гимназии, лицеи)

**Форма обучения** - очная

**Форма проведения занятий:** групповая, малогрупповая

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры;

мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов; экскурсии).

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** создание образовательной среды для всестороннего развития личности ребенка и его жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовки юных туристов к проведению познавательных и безопасных путешествий. Она направлена на совершенствовании физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формирование знаний по основам спортивно-туристской и исследовательской деятельности;
- формирование межпредметных знаний в области географии, истории, физической культуры и материальной технологии;
- формирование умений, необходимых для дальнейшей исследовательской деятельности;
- формирование теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в многодневных выездах;
- формирование умение в области ориентирования на местности;
- формирование навыков проведения интервью и систематизации полученной информации.

#### **Воспитательные:**

- способствовать личностному росту учащихся;
- способствовать формированию коллективной ответственности.

#### **Развивающие:**

- развивать физические умения, необходимые для достижения высоких результатов в области туризма и краеведения;
- способствовать оздоровлению учащихся в условиях естественной природной среды;
- развивать творческую и познавательную активность воспитанников в процессе занятий;
- обеспечить необходимые условия для выполнения норм на присвоение юношеских спортивных разрядов;

Занятия проводятся в форме игр, экскурсий, походов, бесед, носят в основном практический характер. Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

Учебная программа состоит из теоретических и практических занятий восьми основных разделов: введение, туристско-бытовые навыки юного туриста, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование, основы краеведения, в гостях у доктора Айболита, спортивно-оздоровительный туризм, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Формами подведения итогов реализации рабочей дополнительной образовательной программы будут:

- выполнение заданий диагностик; выполнение контрольных нормативов;
- итоги участия в соревнованиях;
- портфолио обучающихся;
- участие в выставках, конкурсах;
- зачетный поход.

В обучении широко используются здоровьесберегающие технологии, игровые моменты. Индивидуально используется технология Портфолио.

Работа с родителями строится через проведение индивидуальных бесед, родительские конференции, походы выходного дня «Туристской тропой всей семьей», совместное творчество.

### 1.3.Содержание программы.

Учебная программа состоит из теоретических и практических занятий восьми основных разделов: введение, туристско-бытовые навыки юного туриста, основы топографии, туристское и экскурсионное ориентирование, основы краеведения, в гостях у доктора Айболита, спортивно-оздоровительный туризм, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

#### Учебный план 1 года обучения

№ п\п	Наименование тем	кол. часов		
		всего	теорет.	практик.
1	Вводное занятие. Теория	1	1	
2	Познавательная роль туризма	1	1	

3	Вводная диагностика. Выполнение нормативов ОФП	1		1
4	Вводная диагностика. Выполнение нормативов ОФП	1		1
5	Вводная диагностика. Выполнение нормативов СФП	1		1
6	Вводная диагностика. Выполнение нормативов СФП	1		1
7	Основы безопасности в природной среде. Теория	1	1	
8	Основы безопасности в природной среде. Практика	1		1
9	Личное снаряжение и уход за ним. Теория	1	1	
10	Личная гигиена туриста	1		1
11	Групповое снаряжение и уход за ним. Теория	1	1	
12	Личное и групповое снаряжение.. Практика	1		1
13	Туристские узлы и их применение. Теория	1	1	
14	Туристские узлы и их применение. Практика	1		1
15	Пешеходная прогулка в лес.	1		1
16	Пешеходная прогулка в лес.	1		1
17	Пешеходная прогулка в лес.	1		1
18	ОФП. Упражнения с отягощением. Игра «Хейро», «Ловля оленей».	1		1
19	Участие во Всероссийских массовых соревнованиях по бегу "Кросс нации"	1		1
20	Преодоление полосы из пяти препятствий в спортивном зале.	1		1
21	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1		1
22	Организация биваков и охрана природы.	1		1
23	Типы костров. Теория	1	1	
24	Установка палатки.	1		1
25	Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.	1		1
26	Туристская группа в походном строю. Питьевой режим.	1		1

27	ОФП. Силовая подготовка.	1		1
28	Техника передвижения по пересеченной местности.	1		1
29	Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий	1		1
30	Преодоление простых естественных препятствий ( с веревкой).	1		1
31	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1		1
32	Командное прохождение полосы препятствий.	1		1
33	СФП. Вязка узлов.	1		1
34	Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма.	1		1
35	Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма.	1		1
36	Оказание первой доврачебной помощи	1	1	
37	ОФП. Упражнения на ловкость.	1		1
38	Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.	1		1
39	СФП. Вязка узлов.	1		
40	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	1	1	
41	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	1		1
42	ОФП. Подвижные игры.	1		1
43	Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма.	1		1
44	Первенство объединения по туртехнике пешеходного туризма.	1		1
45	СФП. Вязка узлов.	1		1
46	Основы топографии. Теория	1	1	
47	Школьный двор, микрорайон.	1	1	
48	Микрорайон школы.	1		1
49	ОФП. Эстафеты	1		1
50	Техника передвижения по пересеченной местности.	1		1
51	Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий	1		1
52	Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой).	1		1
53	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1		1



54	Командное прохождение полосы препятствий.	1		1
55	Участие в городских соревнованиях.	1		1
56	Участие в городских соревнованиях.	1		1
57	СФП. Маркировка верёвки.	1		1
58	План местности.	1	1	
59	План местности.	1		1
60	Условные топонимы.	1	1	
61	Условные топонимы.	1		1
62	Сдача условных топонимов	1		1
63	СФП. Маркировка верёвки.	1		1
64	Аварийные знаки	1	1	
65	Аварийные знаки	1		1
66	ОФП. Упражнения с гантелями. Эстафеты с препятствиями.	1		1
67	Ориентирование по компасу.	1		1
68	СФП. Маркировка верёвки.	1		1
69	Знакомство с изображением местности на спортивных картах.	1	1	
70	Компас и его устройство.	1	1	
71	Контрольный пункт и призма «КП».	1	1	
72	ОФП. Подвижные игры.	1		1
73	Ориентирование по плану.	1		1
74	ОФП. Упражнения с предметами. Игры «Быстрая лягушка», «Метание тынзяня».	1		1
75	Движение по плану.	1		1
76	Движение по плану.	1		1
77	ОФП. Спортивные игры.	1		1
78	Краеведение. Известные спортсмены РК	1	1	
79	Краеведческие викторины	1		1
80	Краеведческие задания и их выполнение на экскурсиях.	1		1
81	СФП. Поляна заданий	1		1
82	Экскурсия в лес.	1		1
83	Экскурсия в лес.	1		1
84	Экскурсия в музей.	1		1
85	Экскурсия в музей.	1		1
86	Лыжный туризм. Подбор инвентаря и уход за ним. Техника	1	1	

	безопасности.			
87	Передвижения на лыжах по лыжне.	1		1
88	Передвижения на лыжах по лыжне.	1		1
89	Передвижения на лыжах по лыжне.	1		1
90	Передвижения на лыжах по лыжне.	1		1
91	Перешагивание препятствий. Игры «Не задень», «Слалом».	1		1
92	Перешагивание препятствий. Игры «Не задень», «Слалом».	1		1
93	Перешагивание препятствий. Игры «Не задень», «Слалом».	1		1
94	Передвижение по глубокому снегу без груза и с грузом.	1		1
95	Передвижение по глубокому снегу без груза и с грузом.	1		1
96	Передвижение по глубокому снегу без груза и с грузом.	1		1
97	Участие в массовых стартах по лыжным гонкам «Лыжня России».	1		1
98	Участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России».	1		
99	Ориентирование на местности	1		1
100	Ориентирование на местности	1		1
101	Ориентирование на местности	1		1
102	Виды туристского ориентирования	1		1
103	Чтение легенды и движение по ней на местности. Способы отметки на КП	1	1	
104	Чтение легенды и движение по ней на местности.	1		1
105	Правила и условия соревнований туристского ориентирования.	1	1	
106	Экскурсионное ориентирование	1		1
107	Квест - ориентирование	1		1
108	Маркированный маршрут	1	1	
109	Маркированный маршрут	1		1
110	Способы транспортировки пострадавшего.	1	1	
111	Способы транспортировки пострадавшего.	1		1
112	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).	1		1
113	Переправа через условное болото по	1		1

	кочкам.			
114	Отработка преодоления переправ турэтапов.	1	1	
115	Отработка преодоления переправ турэтапов.	1		1
116	Отработка преодоления переправ турэтапов.	1		1
117	Знакомство с элементами тактики на дистанции полосы препятствий.	1	1	
118	Личная тактика на дистанции полосы препятствий	1	1	
119	Командная тактика на дистанции полосы препятствий	1	1	
120	Спуск, подъем спортивным способом.	1		1
121	Спуск, подъем спортивным способом.	1		1
122	СФП. Поляна заданий	1		1
123	Подготовка к первенству секции по пешеходному туризму.	1	1	
124	Подготовка к первенству секции по пешеходному туризму.	1		1
125	Подготовка к первенству секции по пешеходному туризму.	1		1
126	Подготовка к первенству секции по пешеходному туризму.	1		1
127	ОФП. Подвижные игры.	1		1
128	Участие в первенстве секции «Туристу море по колено, туристу горы по плечу...»	1		1
129	Участие в первенстве секции «Туристу море по колено, туристу горы по плечу...»	1		1
130	СФП. Работа с карабинами	1		1
131	Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк. Завхоз тургруппы по снаряжению и его обязанности, документация и её ведение.	1	1	
132	«Самый качественный ремонт» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, стоек, палаток, рюкзаков;	1	1	

	знание назначения предметов ремнабора).			
133	Установка палаток в спортивном зале	1		1
134	Способы обеззараживания воды для питья и пищи. Транспортировка воды.	1	1	
135	ОФП. Спортивные игры.	1		1
136	Практическое занятие. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.	1		1
137	Практическое занятие. Оборудование места бивуака.	1		1
138	Личное снаряжение и уход за ним. Теория	1	1	
139	Личная гигиена туриста	1	1	
140	Групповое снаряжение и уход за ним. Теория	1	1	
141	Личное и групповое снаряжение.. Практика	1		1
142	Туристские узлы и их применение. Теория	1	1	
143	Туристские узлы и их применение. Практика	1		1
144	Пешеходная прогулка в лес.	1		1
145	Пешеходная прогулка в лес.	1		1
146	Пешеходная прогулка в лес.	1		1
147	Аварийные знаки	1	1	
148	ОФП. Упражнения с гантелями. Эстафеты с препятствиями.	1		1
149	Ориентирование по компасу.	1		1
150	СФП. Маркировка верёвки.	1		1
151	ОФП. Упражнения с отягощением. Игра «Хейро», «Ловля оленей».	1		1
152	Распределение обязанностей в походе.	1	1	
153	СФП. Маркировка верёвки различными способами на время	1		1
154	Работа с компасом. Определение направлений	1		1
155	Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе.	1		1
156	Практическое занятие. План-схема	1		1

	зала			
157	Практическое занятие. Зарисовка карты вокруг школы	1		1
158	Ориентирование по нарисованной карте	1		1
159	Преодоление полосы из пяти препятствий в спортивном зале.	1		1
160	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	1	
161	Организация биваков и охрана природы.	1	1	
162	Типы костров. Теория	1	1	
163	Установка палатки.	1		1
164	Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.	1		1
165	Туристская группа в походном строю. Питьевой режим.	1	1	
166	ОФП. Силовая подготовка.	1		1
167	Техника передвижения по пересеченной местности.	1		1
168	Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий	1		1
169	Теория. Вязка узлов	1	1	
170	Практическое занятие. Вязка узлов по названию и по их назначению.	1		1
171	ОФП. Силовая подготовка.	1		1
172	Вязка узлов на время	1		1
173	Вязка узлов на этапе спуск-подъём	1		1
174	Вязка узлов на этапе "переправа"	1		1
175	Прохождение этапов "Переправа"	1		1
176	ОФП. Эстафеты	1		1
177	Техника передвижения по пересеченной местности.	1		1
178	Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий	1		1
179	Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой).	1		1
180	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1		1
181	Командное прохождение полосы препятствий.	1		1
182	Участие в городских соревнованиях.	1		1
183	Участие в городских соревнованиях.	1		1
184	СФП. Маркировка верёвки.	1		1

185	План местности.	1		1
186	Подготовка к походу выходного дня. Распределение обязанностей	1	1	
187	Поход выходного дня. Обустройство бивуака.	1		1
188	Поход выходного дня. Виды костров.	1		1
189	Поход выходного дня. Ориентирование на местности.	1		1
190	Поход выходного дня. Работа с компасом и картой.	1		1
191	Поход выходного дня. Полоса препятствий.	1		1
192	Поход выходного дня. Взаимоотношения в команде.	1	1	
193	Участие в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию "Российский азимут"	1		1
194	Участие в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию "Российский азимут"	1		1
195	Ориентирование по Эжве. Достопримечательности Эжвы.	1		1
196	Ориентирование по Эжве. Достопримечательности Эжвы.	1	1	
197	ОФП. Выполнение норм ГТО	1		1
198	ОФП. Выполнение норм ГТО	1		1
199	Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов ОФП.	1		1
200	Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов ОФП.	1		1
201	Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов СФП.	1		1
202	Контрольно-переводные испытания. Выполнение нормативов СФП.	1		1
203	Подведение итогов	1		1
204	Подведение итогов	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>46</b>	<b>158</b>

## **Основы туристской подготовки.**

### **Топография и ориентирование**

## **Туристские путешествия, история развития туризма в Республике Коми.**

### **Виды туризма.**

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 и Республике Коми. Организация туристской деятельности 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. Прикладное значение туризма.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

### **Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-двухдневного похода. Требования к снаряжению. 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 групповому снаряжению. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

## **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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 развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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 огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практические занятия:* определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия:* составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1- 2-дневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия:* составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности командира группы: 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 отчет о походе, культорг, физорг и др.

Временные должности. Дежурные по кухне. Обязанности дежурных (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Туристские должности в группе Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

### **Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

### **Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки, по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия:* составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для предметных кабинетов.

### **Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и туристских соревнований, судейская коллегия, участники.

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

*Практические занятия:* участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города в качестве участников.

### **Понятие о топографической и спортивной картах**

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. Карты пригодные для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты, (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия:* работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической или спортивной карты.

### **Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих.

Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия:* изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## **Ориентирование по горизонту, азимут.**

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. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимуты истинный и магнитный.

Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практические занятия:* построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## **Основы строевой подготовки**

**Устав кадетов. Должностные обязанности кадетов.**

**Техника безопасности при занятиях строевой подготовкой. Форма одежды.**

**Основные понятия, термины.**

### **Краеведение**

**Республика Коми, ее природные особенности, история, известные земляки.**

Климат, растительность и животный мир Республики Коми, её рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура Республики Коми, перспективы развития. Сведения о прошлом Республики. Памятники истории и культуры. История г. Сыктывкара.

*Практические занятия:*

Знакомство с картой Республики Коми. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин, игр.

Туристские возможности Республики Коми, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи г. Сыктывкара. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации.

## **Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

*Практические занятия:* подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

## **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности туристов.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

*Практические занятия:* проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для предметного кабинета. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **Основы медицинских знаний**

### **Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее 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 увеличение 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, туристов.

*Практические занятия:* разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, соревнований и походов, уход за ними.

### **Походная медицинская аптечка**

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 при хронических заболеваниях.

*Практические занятия:* формирование походной медицинской аптечки.

### **Приемы транспортировки пострадавшего**

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 веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практические занятия:* изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом и туризмом.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

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 «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

*Практические занятия:* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **Общая физическая подготовка**

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.

*Практические занятия:* упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу - выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Использование разнообразных средств в развития выносливости. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия:* упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **1.4 Планируемые результаты**

### ***Личностные:***

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- осознание ответственности человека за общее благополучие, гуманистическое сознание,
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам,
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость,

***Познавательные:***

использовать общие приёмы решения задач;

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- ставить и формулировать проблемы;

- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;

- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

***Коммуникативные УУД:***

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,

- ставить вопросы, обращаться за помощью,

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

определять общую цель и пути ее достижения;

- осуществлять взаимный контроль,

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

***По окончании обучения, учащиеся должны знать.***

- правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;

- основные средства индивидуальной защиты;

- требования к организации бивака;

- классификацию чрезвычайных ситуаций;

- основы безопасного проведения спасательных работ;

- основы первой доврачебной помощи.

***По окончании обучения, учащиеся должны уметь:***

- организовать перила и производить их демонтаж на различных этапах

- организовать командную страховку на различных этапах;

- транспортировать пострадавшего на этапах, и по пересеченной местности;

- оказывать первую помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах насекомых, змей, при утоплении;

- ориентироваться на пересечённой местности;

- применять индивидуальные средства защиты и пожаротушения.

**Раздел 2. « Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

**2.1. Календарный учебный график программы:**

№	Наименование мероприятия	Уровень	Сроки проведения	Место проведения	Форма контроля
1	Первенство объединения по спортивному туризму. Дистанция – пешеходная.	школьный	Январь	Сыктывкар	Участие
2	Открытое первенство школы по спортивному туризму. Дистанция – лыжная.	школьный	Февраль	Сыктывкар	Участие
3	Соревнования «Спасатель в природной среде» посвященные 23 февраля.	школьный	Февраль	Сыктывкар	Участие
	Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму, (группа дисциплин - дистанция - лыжная)	Республиканский	Февраль		Участие
	Городские соревнования «Спасатель в природной среде».	городской	март		Участие
	Первенство школы по скалолазанию на искусственном рельефе.	школьный	апрель		Участие
	Соревнования по спортивному ориентированию среди учащихся.	районный	май		Участие
	Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму, посвящённое Дню Победы в ВОВ (группа дисциплин - дистанция - пешеходная)	республиканский	май		Участие
	Летние туристские сборы.	школьный	июнь		Участие
	Школьные соревнования по	школьный	сентябрь		Участие



	спортивному ориентированию среди учащихся и учителей «Золотая осень»	ый			
	Соревнования по спортивному туризму, посвященные Международному Дню туризма (группа дисциплин дистанция - пешеходная)	Республиканский	сентябрь		Участие
	Соревнования по спортивному туризму в зачет городской спартакиады.	городской	октябрь		Участие
	Соревнования по спортивному туризму с ориентированием среди учащихся и родителей.	районный	ноябрь		Участие
	Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму, (группа дисциплин - дистанция - пешеходная)	республиканский	Октябрь	Ухта	Участие
	Чемпионат и Первенство РК по спортивному туризму на искусственном рельефе (группа дисциплин - дистанция - пешеходная)	республиканский	декабрь	Корткерос	Участие

## 2.2 Условия реализации программы Оборудование

### - раздел «Медицина»:

перевязочные средства, кровоостанавливающие средства, кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.), пакет индивидуальный противохимический ИПП-11;

- **раздел «Спортивный туризм»:** карабины туристические (20 шт.-вентоавтомат, 5шт. - венто полуавтомат), веревка (10-12 мм, 200-100 м.),

веревка (6-8 мм, 130 м.), обвязочная система (10 шт.), спальный мешок (10 шт.), рюкзак (4 шт-60 литров, 4шт- 90 литров), стоперное устройство «Кроль Альтурс/Вертикаль», подъемное устройство «JuMar», спусковое устройство «STOP D09», страховочно - спусковое устройство «Восьмерка», пенка туристическая (15 п/м), котелок туристический (1 шт), костровой набор, , палатка 2-х местная (2 шт), палатка четырехместная (2 шт), палатка альпинистская одноместная (1 шт.), прусики туристические, вспомогательное устройство типа «Ролик» (6 шт.), катамаранчетырехместный, пила «Струна», пила «Ножовка», фонари индивидуальные налобные (4 шт), фонарь групповой (1 шт), набор касок (6 шт), туристическая мед аптечка, топор (2шт.), кувалда, спасательные жилеты (4 шт), тентовая накидка (25 кв м);

**- раздел «Спортивное ориентирование»:**

- карты по спортивному ориентированию курвиметр, компас (2 шт.);

**- раздел «Полоса препятствий»:**

-элементы полосы препятствий («Разрушенный мост», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Окоп для метания гранат», «Ров», «Туннель», «Воронка», «Рукоход»

**- раздел «Физическая культура»:**

стенка гимнастическая 2,8 м, козел гимнастический, конь гимнастический, перекладина универсальная, мост гимнастический пружинящий, маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые мячи, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мяч волейбольный, щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, скакалки, обручи, комплект лыж (лыжи, крепления, ботинки, палочки), ворота для мини- футбола

**Необходимые технические средства обучения:**

- проектор;
- телевизор;
- компьютер.

**Методы работы:**

Репродуктивный  
Частично- поисковый  
Проблемный

**Формы работы:**

Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.

Встречи с представителями ГИБДД, государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города, комитета по здравоохранению.

Соревнования.

Походы.

Взаимосотрудничество учащихся.

*Инструкторская и судейская практика.*

Ведущей формой работы является *групповая форма обучения*, которая способствует:

- вовлечению каждого ученика в активный познавательный процесс, что развивает умение думать самостоятельно, применять необходимые знания на практике, легко адаптироваться в меняющейся жизненной ситуации;
- развитию коммуникативных умений, продуктивного сотрудничества с другими людьми, так как ученик поочередно выполняет различные социальные роли: лидера, организатора, исполнителя и т.д.;
- испытанию интеллектуальных, нравственных сил участников группы при решении проблем безопасности;
- желание помочь друг другу, что исключает соперничество, высокомерие, грубость, авторитарность.

### **Кадровое обеспечение**

Программу «Юный спасатель» реализует педагог дополнительного образования

Рочев Андрей Иванович

## **2.3 Формы аттестации/контроля**

Итогом успешной реализации программы является участие и победы на конкурсах, фестивалях, слетах по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школе безопасности», «Юном спасателе», олимпиадах по ОБЖ, соревнованиях военно-оборонного характера.

### 3. Методические материалы

#### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
9. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

#### Список литературы для учителя

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780с.

2. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений /С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 368 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
5. Безрукова, В.С. Педагогика: Учебное пособие / В.С. Безрукова. - Рн/Д: Феникс, 2013. -381 с.
6. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н.В.Бордовская, С.И. Розум.. - СПб.: Питер, 2013. - 624 с.
7. Велитченко В. К. Физкультура без травм. [Текст] / В.К. Велитченко - М.: Просвещение, 2013.
8. Гастюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. [Текст] /А.В. Гастюшин - М.: Знание, 2012.
9. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР Медиа, 2012
10. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В.Дианов, Е.А. Радугина - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
11. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме /Монография/ - М.: ООО «Радуга-ПРЕСС», 2014.
- 12.Защитные сооружения гражданской обороны: устройство и эксплуатация / Под общ. ред. Г.Н.Кириллова. - 5 изд., стереотипное. - М.: Институт риска и безопасности, 2014. - 288 с.
- 13.Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма. [Текст] / Е.Ю. Колбовский - М.: Академия, 2013
14. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие — М.: Мосгор СЮТур, 2012

### Список литературы для учащихся

1. Ананьева, Е. Растения и животные: вопросы и ответы [Текст]/ Е. Ананьева, Ю. Куканова. - М.: Олма Медиа Групп, 2013.
2. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб. пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д:Феникс, 2012 - 252 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм[Текст] / М.Б. Биржаков. - СПб.: НП «Издательство «Невский Фонд», 2014. — 544 с.

5. Буренко Л. Города-герои России. Листая истории славные страницы. Классные часы, уроки мужества, викторины, конкурсы [Текст] / Л. Буренко. - М.: Учитель, 2016.-212с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
7. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. [Текст] / В.Ю. Давыдов -М.: Советский спорт, 2013
8. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР Медиа, 2012
9. Кордемский Б. Затейные задачи [Текст] /Б. Кордемский.- СПб.: Амфора, 2015.-224с.
10. Макаров, В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук [Текст]/ В.М. Макаров. - Тула, 2014-190с.
11. Мамина Н.А. Безопасность на дороге: стихи и развивающие задания [Текст] / Н.А. Мамина. -М.: Издательство: Учитель, 2017, 16с.
- 12.Маринченко, А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие [Текст]/ А.В. Маринченко. - М.: Дашков и К, 2015. - 360 с.
13. Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. [Текст] / И.И. Махов – Белгород: ИПК НИУ "Бел ГУ", 2012
14. Микалко Майкл Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно [Текст] /Майкл Микалко.- Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2015.-416с.
15. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр [Текст] / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - 567 с.
16. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие [Текст]/ М.В. Соколова. - М.: Мастерство, 2012. - 352 с.
17. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях [Текст]/О.В. Соколова. - СПб. Литера, 2016. -64с.