

АДМИНИСТРАЦИЯ НИЖНЕТАВДДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАВДДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Утверждаю
Директор МАУ ДО Нижнетавдинского
Муниципального района «ЦДО»
С.Г. Федотова
2025 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Высота»**

Объём обучения: 648 академических часа
Срок реализации: 3 года
Возрастная категория: 12-17 лет

Программа согласована и рекомендована
Педагогическим советом МАУ ДО
Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»
От 29 августа 2025г. Протокол №1

Разработчик программы:
Шибанов Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

с. Нижняя Тавда, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Паспорт программы</u>	3
<u>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</u>	6
<u>1.1.Пояснительная записка</u>	6
<u>1.2.Цели и задачи программы</u>	10
<u>1.3.Планируемые результаты</u>	11
<u>Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</u>	14
<u>2.1.Содержание программы</u>	14
<u>2.1.1.Учебный план</u>	14
<u>2.1.2.Содержание учебного плана</u>	15
<u>2.1.3.Календарный учебный график</u>	22
<u>2.2.Условия реализации программы</u>	23
<u>2.3.Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы</u>	25
<u>2.4.Методические материалы</u>	26
<u>2.5.Рабочая программа воспитания</u>	32
<u>2.5.1.Календарный план воспитательной работы</u>	35
<u>2.8.Список информационных источников</u>	38
Приложение.....	40

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Высота» разработана в соответствии с нормативными документами, определяющие объем, порядок, содержание изучения и обучения по данному виду деятельности:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 N 219-ФЗ);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Примерными адаптированными основными образовательными программами дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования для обучающихся в соответствии с нозологическими группами <https://fgosreestr.ru/>;
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей");
6. Устав МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»;
7. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»;
8. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО».

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность программы.

В современном мире, характеризующемся технологическим прогрессом и урбанизацией, особенно остро стоит вопрос о сохранении здоровья подрастающего поколения, формировании у них активной гражданской позиции и патриотизма. Программа «Высота» направлена на решение этих актуальных задач посредством вовлечения обучающихся в активную туристско-краеведческую деятельность.

В соответствии с **Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года**, программа «Высота» ориентирована на:

- **Расширение возможностей для развития способностей и талантов каждого ребенка**, независимо от его уровня подготовки и индивидуальных особенностей.
- **Социализацию и адаптацию обучающихся**, формирование у них навыков командной работы, взаимопомощи и ответственности.
- **Приобщение к здоровому образу жизни**, пропаганда активного отдыха и формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту.
- **Развитие познавательного интереса к истории и культуре родного края**, формирование чувства гордости за свою малую родину и страну в целом.

Ключевым вызовом современности является снижение уровня физической активности детей и подростков, что приводит к ухудшению здоровья и снижению адаптационных возможностей организма. Программа «Высота» активно противодействует

этой тенденции, предлагая альтернативу малоподвижному образу жизни в виде регулярных занятий туризмом и краеведением.

Важность программы также обусловлена необходимостью подготовки обучающихся к безопасному поведению в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера. Туристические походы и занятия по основам безопасности способствуют формированию навыков выживания в дикой природе, оказания первой помощи и эффективного взаимодействия в кризисных ситуациях.

Отличительные особенности программы.

Программа «Высота» сочетает в себе элементы традиционного туризма и краеведения с инновационными подходами к организации образовательного процесса. Особое внимание уделяется практической направленности занятий, что позволяет обучающимся применять полученные знания и умения в реальных условиях.

Новизна программы заключается в использовании интерактивных методов обучения, проектной деятельности и учебно-исследовательских экспедиций. Обучающиеся не просто изучают теорию, а активно участвуют в планировании и проведении походов, разрабатывают собственные краеведческие маршруты, занимаются исследовательской работой и социальным проектированием.

Организация образовательного процесса.

Продолжительность программы: 3 года (для обучающихся 12-17 лет). В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Уровень освоения: базовый.

Объем программы: 648 часов (216 часов в год).

Форма обучения: очная.

Формы занятий: теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности, учебно-тренировочные походы, экскурсии, соревнования по парковому ориентированию, краеведческие экспедиции, проектная деятельность.

Методы обучения: словесные (лекции, беседы, дискуссии), наглядные (демонстрации, просмотр видеоматериалов), практические (упражнения, тренинги, походы, соревнования), интерактивные (игры, групповая работа, проекты).

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

Язык обучения: русский

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивого интереса к туристско-краеведческой деятельности, развитие физических, интеллектуальных и морально-волевых качеств, необходимых для успешной социализации и адаптации в современном обществе.

Задачи программы:

•Образовательные:

- Ознакомить с историей развития туризма и краеведения.
- Сформировать базовые знания и умения в области топографии, ориентирования на местности, краеведения, туристской тактики и техники.
- Сформировать знания об основах безопасности в туристских походах.

•Развивающие:

- Развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.
- Развивать познавательные процессы: внимание, память, мышление, воображение.
- Развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.

•Воспитательные:

- Формировать чувство патриотизма, любви к родному краю и уважения к его культурному наследию.
- Воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь и уважение к окружающей среде.
- Формировать активную гражданскую позицию и стремление к здоровому образу жизни.

1.3 Планируемые результаты

К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Высота» 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 **«Высота»** 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 **«Высота»** 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.

К концу второго года обучения :

Предметными результатами изучения программы «Высота» 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 **«Высота»** 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 «Высота» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение 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.
- 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.

К концу третьего года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Высота» 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 «Высота» 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 «Высота» 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.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Содержание программы

2.1.1.Учебный план

Программа рассчитана на три года обучения и предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет. Целью программы является формирование у обучающихся базовых и углубленных знаний, умений и навыков в области туризма, краеведения и безопасности, а также подготовка к участию в туристских походах и соревнованиях различного уровня.

1-й год обучения (12-13 лет)

Цель: Формирование базовых знаний и умений в области туризма, краеведения и безопасности.

Содержание разделов:

1. **Туристская подготовка (17 часов теории, 19 часов практики):**
 - Введение в туризм. Виды туризма, история развития. Правила поведения в природе. Общие понятия о туристском снаряжении.
 - Личное и групповое снаряжение. Выбор, уход, хранение. Укладка рюкзака.
 - Организация походного бивака. Выбор места для стоянки, установка палатки, организация костра.
 - Питание в походе. Составление меню, расчет веса продуктов. Правила хранения продуктов. Приготовление пищи на костре и примусе.
 - Техника безопасности в туристских походах. Соблюдение мер безопасности при передвижении, ночевке и работе с костром.

Форма контроля: Беседа, опрос, зачет (практические навыки).
2. **Топография и ориентирование (10 часов теории, 11 часов практики):**
 - Основные понятия топографии. Масштаб, условные знаки, ориентирование карты.
 - Работа с компасом. Определение азимута, движение по азимуту.
 - Определение расстояний на местности разными способами. Глазомерная оценка, измерение шагами, нивелирование.
 - Ориентирование на местности по природным признакам.
 - Чтение топографических карт. Определение высот, форм рельефа.
 - *Форма контроля:* Тестирование (теория), игра по станциям (практика), опрос (знание условных знаков).
3. **Краеведение (2 часа теории, 7 часов практики):**
 - Введение в краеведение. Основные понятия: родной край, малая родина, историческое наследие.
 - История родного края. Знакомство с историческими событиями, выдающимися личностями.

- Природа родного края. Изучение флоры и фауны, охрана окружающей среды.
- Культура родного края. Рассказ об интересных объектах, обычаях и традициях коренных народов.

- *Форма контроля:* Беседа, рефераты, защита проектов.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (6 часов теории, 5 часов практики):

- Личная гигиена туриста. Правила соблюдения гигиены в походных условиях.
- Первая помощь при травмах. Обработка ран, переломы, ушибы, растяжения.
- Первая помощь при неотложных состояниях. Обморок, тепловой и солнечный удар, переохлаждение, отравления.
- Профилактика заболеваний в походе.
- *Форма контроля:* Тестирование, опрос, зачет (практические навыки).

5. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа теории, 53 часа практики):

- Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости.
- Специальная физическая подготовка. Ходьба по пересеченной местности, преодоление препятствий, подъемы и спуски.
- Игры на местности, имитирующие туристские ситуации.
- *Форма контроля:* Ролевые игры (отработка навыков), презентации(выполнение комплекса упражнений)

6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований (12 часов практики):

- Участие в тренировочных соревнованиях, для повышение мотивации. Знакомство с регламентом и этапами туристических соревнований.
- *Форма контроля:* Зачет (результаты тренировочных соревнований).

Итого: 37 часов теории, 107 часов практики.

2-й год обучения (13-15 лет)

Цель: Закрепление и углубление знаний и умений в области туризма, краеведения и безопасности, подготовка к участию в походах выходного дня и многодневных походах.

Содержание разделов:

1. Туристская подготовка (11 часов теории, 22 часов практики):

- Виды костров и их применение. Заготовка дров.
- Организация ночлега в различных условиях. Установка палатки на разных типах местности.
- Походная кулинария. Приготовление сложных блюд в походных условиях.
- Ремонт снаряжения в походе.
- Чтение туристской документации Правила составления отчета о походе
- *Форма контроля:* Беседа, опрос, зачет (практические навыки).

2. Топография и ориентирование (12 часов теории, 14 часов практики):

- Определение местоположения на местности с помощью карты и компаса.
- Работа с GPS-навигатором. Загрузка карт, сохранение точек, навигация по маршруту.
- Составление простейших планов местности.
- Ориентирование в сложных условиях (лесу, горах).
- *Форма контроля:* Тестирование, игра по станциям, опрос.

3. Краеведение (2 часа теории, 4 часа практики):

- Географические особенности родного края. Рельеф, климат, водные ресурсы, полезные ископаемые.

- Социально-экономическое развитие родного края. Промышленность, сельское хозяйство, транспорт, туризм.

- *Форма контроля:* Беседа, тестирование, написание работ.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (6 часов теории, 4 часа практики):

- Профилактика инфекционных заболеваний в походе.

- Первая помощь при укусах насекомых и животных.

- Первая помощь при ожогах и обморожениях.

- Транспортировка пострадавшего.

- *Форма контроля:* Тестирование, опрос, зачет (практические навыки).

5. Общая и специальная физическая подготовка (1 час теории, 52 часа практики):

- Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости.

- Специальная физическая подготовка. Преодоление водных преград, переправа через овраги, передвижение по болотам.

- *Форма контроля:* Ролевые игры (отработка навыков), презентации(выполнение комплекса упражнений)

6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований (16 часов практики):

- Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Преодоление сложных этапов. Развитие навыков командной работы.

- *Форма контроля:* Зачет (результаты соревнований).

Итого: 32 часов теории, 88 часов практики.

3-й год обучения (15-17 лет)

Цель: Совершенствование знаний и умений в области туризма, краеведения и безопасности, подготовка к участию в многодневных категорийных походах и туристских соревнованиях.

Содержание разделов:

1. Туристская подготовка (13 часов теории, 24 часа практики):

- Планирование туристского маршрута. Выбор района похода, разработка маршрута, расчет времени и расстояния.

- Организация туристского лагеря. Устройство кухни, туалета, умывальника.

- Обеспечение безопасности в походе. Связь со спасательными службами, организация страховки.

- Оформление отчетной документации после похода.

- Требования к руководителю сложного похода

Форма контроля: Беседа, опрос, зачет (собеседование).

2. Топография и ориентирование (13 часов теории, 17 часов практики):

- Использование аэрофотоснимков и космических снимков для ориентирования.

- Работа с электронными картами.

- Определение высоты местности с помощью барометра-анероида.

- Ориентирование в условиях плохой видимости (туман, дождь, ночь).

- *Форма контроля:* Тестирование, игра по станциям, опрос.

3. Краеведение (4 часа теории, 1 час практики):

- Природные и историко-культурные памятники родного края. Изучение и охрана.

- Туристские маршруты по родному краю. Разработка и проведение экскурсий.

- *Форма контроля:* Беседа, тестирование, написание работ, защита исследовательских проектов.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (7 часов теории, 3 часа практики):

- Оказание первой помощи при сложных травмах (переломы позвоночника, черепно-мозговые травмы).
- Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями и грибами.
- Оказание первой помощи в условиях низких и высоких температур.
- *Форма контроля:* Тестирование, опрос, зачет (практические навыки).

5. Общая и специальная физическая подготовка (1 час теории, 41 часа практики):

- Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости.
- Специальная физическая подготовка. Подготовка к длительным переходам с тяжелым рюкзаком, преодоление горных перевалов.
- *Форма контроля:* Ролевые игры (отработка навыков), презентации(выполнение комплекса упражнений)

6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований (20 часов практики):

- Участие в туристских соревнованиях различного уровня. Планирование и анализ участия в соревнованиях. Судейство соревнований.
- *Форма контроля:* Зачет (результаты соревнований, отчет о судействе). *Итого:* 38 часов теории, 106 часов практики.

2.1.3 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

2.2 Условия реализации программы "Высота"

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Высота" необходимы следующие условия:

2.2.1 Наглядные и дидактические пособия:

- **Учебно-топографические карты:** Различного масштаба и детализации, охватывающие территорию проведения занятий и потенциальных походов. Необходимо обновление карт с учетом изменений местности.
- **Плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности:** Четкие инструкции по правилам установки палаток, разведения костров, оказания первой помощи и т.д. Схемы должны быть адаптированы для восприятия подростками.
- **Фото- и видеоматериалы, слайды:** Демонстрирующие примеры безопасного и эффективного использования оборудования, а также визуализирующие различные туристические навыки (переправы, узлы, ориентирование).
- **Карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи:** Моделирующие различные ситуации (раны, переломы, укусы) и требующие от обучающихся правильного алгоритма действий.

- **Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию:** Включающие задания на знание условных знаков, работу с компасом, определение азимута и т.д. Желательно использование интерактивных тестов.

- **Комплекты различных узлов:** для отработки туристских узлов

2.2.2 Материально-техническое обеспечение:

- **Веревки альпинистские:** Различной длины и диаметра, сертифицированные для использования в альпинизме и туризме. Необходима регулярная проверка и замена изношенных веревок.

- **Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН):** Крюки должны быть надежно закреплены и регулярно проверяться на прочность. В зале должно быть достаточно места для отработки различных техник работы с веревками.

- **Системы страховочные (верхняя, нижняя):** Соответствующие возрасту и весу обучающихся. Необходима регулярная проверка и обслуживание.

- **Карабины и другое альпинистское снаряжение (спусковые устройства, зажимы):** Различные виды и размеры, сертифицированные для использования в альпинизме и туризме. Необходима регулярная проверка и обслуживание.

- **Палатки:** Различной вместимости, подходящие для разных типов походов (летние, зимние). Палатки должны быть в исправном состоянии и регулярно проверяться на водонепроницаемость.

- **Спальники:** Соответствующие температурному режиму планируемых походов. Спальники должны быть чистыми и сухими.

- **Коврики туристические (карематы):** для теплоизоляции

- **Компасы:** Исправные, с вращающейся лимбом и жидкостным наполнением.

- **GPS-навигатор:** С загруженными картами местности, аккумуляторами и комплектом запасных батарей. Должен быть устойчив к погодным условиям.

- **Велосипед:** Исправный, подходящий для подростков. Необходим комплект инструментов для ремонта велосипеда в полевых условиях.

- **Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный):** Для проведения игр и эстафет на местности.

- **Аптечка первой помощи:** С полным набором необходимых медикаментов и перевязочных материалов. Необходимо регулярно проверять срок годности медикаментов и пополнять запасы аптечки.

- **Инструменты (ножи, пилы, топоры):** Для обустройства лагеря и заготовки дров. Инструменты должны быть острыми и безопасными в использовании.

- **Костровое оборудование (котелки, треноги, рукавицы):** Для приготовления пищи на костре.

- **Фонари (налобные, ручные):** Для освещения лагеря и передвижения в темное время суток.

- **Карты местности:** Актуальные топографические карты района проведения занятий и походов.

- **Рации:** для обеспечения связи

- **Гимнастические маты:** для смягчения падений при отработке упражнений.

2.3 Кадровое обеспечение:

- **Требования к педагогу:**

- Высшее или среднее профессиональное педагогическое образование (в области физической культуры и спорта, туризма, географии, биологии, педагогики дополнительного образования).

- Опыт работы с подростками 12-17 лет.

- Знание основ туризма, ориентирования, краеведения, безопасности жизнедеятельности.

- Владение навыками организации и проведения туристских мероприятий (походов, соревнований, экскурсий).

- Знание методики преподавания туристских дисциплин.
- Коммуникативные навыки и умение устанавливать контакт с подростками.
- Творческий подход к работе, умение мотивировать и вдохновлять обучающихся.
- Ответственность, дисциплинированность, организаторские способности.
- Наличие действующей санитарной книжки и справки об отсутствии судимости.
- Повышение квалификации по программе не реже одного раза в три года (желательно прохождение курсов по детской психологии, педагогике, спортивному туризму и оказанию первой помощи).
- Опыт участия в туристских походах и соревнованиях (желательно наличие спортивного разряда по туризму).
- Владение навыками оказания первой медицинской помощи.
- Умение работать с картами, компасом и GPS-навигатором.
- **Дополнительное:**
 - Привлечение инструкторов по спортивному туризму и альпинизму для проведения специализированных занятий.
 - Привлечение медицинского работника для проведения инструктажей по оказанию первой помощи и консультирования по вопросам здоровья.
 - Привлечение психолога для оказания консультационной помощи обучающимся и педагогам.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

2.3.1 Основные принципы контроля:

- Систематичность: Контроль должен осуществляться на протяжении всего периода обучения.
- Объективность: Оценка знаний и умений должна быть основана на четких критериях.
- Дифференцированность: Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.
- Практическая направленность: Ориентация на проверку умений применять полученные знания в реальных условиях.

2.3.2 Виды контроля:

- **Входной контроль:** Проводится перед началом обучения для определения уровня подготовки обучающихся и выявления их интересов и потребностей.
 - **Формы:**
 - Собеседование с обучающимися и их родителями.
 - Анкетирование для выявления интересов и мотивации.
 - Проверка базовых знаний и умений (ориентирование на местности, навыки работы с компасом и картой, знание правил безопасности в природе).
- **Текущий контроль:** Осуществляется на занятиях для отслеживания усвоения учебного материала и выявления проблемных моментов.
 - **Формы:**
 - Устные опросы и дискуссии.
 - Выполнение практических заданий (вязание узлов, установка палатки, разведение костра, оказание первой помощи).
 - Работа с картами и компасом (определение азимута, ориентирование на местности).
 - Решение ситуационных задач (моделирование различных ситуаций, с которыми можно столкнуться в походе, и поиск способов их решения).
 - Педагогическое наблюдение за работой обучающихся на занятиях и в походах.

- **Промежуточный контроль:** Проводится в конце каждого полугодия (декабрь, май) для оценки уровня освоения программы и корректировки учебного процесса.

- **Формы:**

- Письменные тесты по теоретическим знаниям.
- Практические задания по туристской технике и ориентированию.
- Участие в контрольных походах выходного дня.
- Защита индивидуальных или групповых проектов (например, разработка маршрута похода, подготовка доклада о природе родного края).
- Сдача контрольных нормативов по физической подготовке (подтягивания, отжимания, бег на дистанцию).

- **Итоговый контроль:** Проводится в конце обучения по программе для оценки итоговых знаний, умений и навыков обучающихся.

- **Формы:**

- Участие в многодневном контрольном походе.
- Представление и защита разработанного туристского путешествия (с обоснованием выбора маршрута, составлением меню, расчетом логистики и оценкой рисков).
- Комплексный экзамен, включающий теоретические вопросы и практические задания по всем разделам программы.
- Участие в туристских соревнованиях различного уровня.

2.3.3 Оценочные материалы:

- **Тестовые задания:**

- Закрытого типа (с выбором одного или нескольких правильных ответов).
- Открытого типа (требующие краткого ответа на вопрос).
- На установление соответствия.
- На определение последовательности действий.

- **Практические задания:**

- По туристской технике (вязание узлов, установка палатки, разведение костра, организация бивака).
- По ориентированию (определение азимута, ориентирование карты, чтение топографических знаков).
- По краеведению (определение видов растений, составление описания природного объекта, подготовка доклада об историческом событии).
- По оказанию первой помощи (наложение повязки, шины, проведение сердечно-легочной реанимации).

- **Ситуационные задачи:**

- Моделирующие различные ситуации, с которыми можно столкнуться в походе (потеря ориентировки, травма, ухудшение погодных условий), и требующие от обучающихся правильных действий.

- **Критерии оценки:**

- Разрабатываются для каждого вида контроля и должны быть четкими и понятными для обучающихся.
- Учитывают правильность выполнения задания, скорость, качество и самостоятельность.

2.4 Методические материалы

Для достижения поставленных целей и задач в программе «Высота» используются следующие методы обучения и воспитания:

- **Словесные методы:** Лекции, объяснения, беседы, дискуссии — применяются для передачи теоретической информации, обсуждения проблемных вопросов, анализа результатов работы.

- **Наглядные методы:** Демонстрации, показы, использование видеоматериалов, схем, плакатов, карт. Используются для визуализации учебного материала, облегчения его понимания и запоминания.

- **Практические методы:** Упражнения, тренировки, выполнение заданий, походы, соревнования, экскурсии. Применяются для формирования практических умений и навыков, развития физических качеств, закрепления теоретических знаний.

- **Игровые методы:** Игры, эстафеты, викторины. Используются для повышения интереса к занятиям, развития коммуникативных навыков и командного духа.

- **Метод проблемного обучения:** Постановка перед обучающимися проблемных ситуаций и задач, которые требуют самостоятельного поиска решений. Развивает логическое мышление, творческие способности и умение принимать решения.

- **Исследовательский метод:** Самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях. Развивает умение работать с информацией, анализировать данные и делать выводы.

- **Метод самореализации, самоуправление:** Через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях; выбор актива группы, участие в планировании деятельности, распределении обязанностей и подведении итогов. Развивает ответственность, самостоятельность и лидерские качества.

- **Метод контроля:** Врачебный (оценка состояния здоровья), педагогический (оценка уровня усвоения программы), спортивный (оценка динамики спортивного роста). Позволяет оценить эффективность учебного процесса и внести необходимые коррективы.

Особое внимание следует уделять технике безопасности при работе с веревками, компасами, ножницами, инструментами, газом (примус) и другими материалами. Перед каждым занятием проводится инструктаж по технике безопасности, а во время работы осуществляется постоянный контроль за соблюдением правил.

2.4. Рабочие программы

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.

Учебно-тематический план ДООП "Высота" (216 часов в год)**1-й год обучения (12-13 лет)**

Цель: Формирование базовых знаний и умений в области туризма, краеведения и безопасности.

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Теория (часы)	Практика (часы)	Форма контроля
1. Туристская подготовка (36 часов)					
1.1	Введение в туризм. Виды туризма	Лекция, беседа	2	0	Беседа
1.2	История развития туризма	Презентация, обсуждение	2	0	Опрос
1.3	Правила поведения в природе	Интерактивная игра	1	2	Беседа, ролевая игра
1.4	Общие понятия о туристском снаряжении	Лекция, демонстрация	2	2	Опрос
1.5	Личное снаряжение туриста. Выбор, уход, хранение	Практическое занятие	2	3	Демонстрация укладки рюкзака, проверка личного снаряжения
1.6	Групповое снаряжение. Особенности, правила использования	Лекция, демонстрация	2	2	Опрос
1.7	Укладка рюкзака. Практическое занятие	Практическое занятие	0	3	Проверка укладки рюкзака
1.8	Походный бивак. Выбор места для	Лекция, моделирование	2	2	Опрос, моделирование

	стоянки				ситуации
1.9	Установка палатки. Практическое занятие	Практическое занятие	0	3	Установка палатки на время
1.10	Организация костра. Виды костров	Лекция, демонстрация	2	2	Опрос
1.11	Питание в походе. Составление меню	Лекция, групповая работа	0	2	Проверка меню
1.12	Расчет веса продуктов. Правила хранения	Практическое занятие	0	2	Расчет веса продуктов
1.13	Приготовление пищи на костре (или примусе)	Практическое занятие	0	1	Приготовление чая, каши
1.14	Техника безопасности в туристских походах	Лекция, разбор ситуаций	2	0	Опрос
1.15	Меры безопасности при передвижении, ночевке и работе с костром	Ролевая игра	0	2	Ролевая игра
2. Топография и ориентирование (21 час)					
2.1	Основные понятия топографии. Масштаб	Лекция, работа с картой	2	1	Тестирование
2.2	Условные знаки топографических карт	Лекция, игра	2	2	Опрос, игра
2.3	Ориентирование карты. Виды ориентирования	Лекция, практическое занятие	0	2	Практическое ориентирование карты
2.4	Компас. Устройство и правила работы	Лекция, демонстрация	1	2	Опрос, работа с компасом
2.5	Определение азимута. Движение по азимуту	Практическое занятие	1	2	Работа с компасом на местности
2.6	Определение расстояний на местности (глазомер, шаги)	Лекция, практическое занятие	2	2	Практические измерения
2.7	Ориентирование по природным признакам	Лекция, наблюдение	2	0	Опрос
3. Краеведение (9 часов)					
3.1	Введение в	Лекция, беседа	1	0	Беседа

	краеведение. Основные понятия				
3.2	История родного края. Знакомство с историческими событиями	Лекция, просмотр презентаций	1	2	Тестирование
3.3	Природа родного края. Изучение флоры и фауны (экскурсия)	Экскурсия	0	3	Беседа
3.4	Культура родного края. Рассказ об интересных объектах	Коллективный проект	0	2	Защита небольших проектов
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (11 часов)					
4.1	Личная гигиена туриста. Правила в походных условиях	Лекция, беседа	2	0	Опрос
4.2	Первая помощь при травмах (раны, переломы, ушибы)	Лекция, демонстрация	2	2	Тестирование, практика
4.3	Первая помощь при неотложных состояниях (обморок, тепловой удар)	Лекция, демонстрация	2	2	Тестирование, практика
4.4	Профилактика заболеваний в походе	Лекция, беседа	0	1	Опрос
5. Общая и специальная физическая подготовка (55 часов)					
5.1	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений	Тренировка	1	17	Презентация комплекса упражнений
5.2	Развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости	Тренировка	1	17	Презентация достижений
5.3	Специальная физическая подготовка. Ходьба по пересеченной местности	Практическое занятие	0	10	Выполнение заданий
5.4	Преодоление препятствий, подъемы и спуски	Практическое занятие	0	9	Ролевая игра
6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований (12 часов)					

6.1	Участие в тренировочных соревнованиях	Практическое занятие	0	7	Результаты тренировочных соревнований
6.2	Знакомство с регламентом и этапами соревнований	Беседа	0	5	Зачет

Рабочая программа 2 год обучения

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. Поддерживать 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.

Учебно-тематический план.

2-й год обучения (13-15 лет)

Цель: Закрепление и углубление знаний и умений, подготовка к походам выходного дня и многодневным походам.

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Теория (часы)	Практика (часы)	Форма контроля
1. Туристская подготовка (33 часа)					

1.1	Виды костров и их применение	Лекция, демонстрация	2	3	Опрос, практика
1.2	Заготовка дров. Правила безопасности	Практическое занятие	0	3	Зачет
1.3	Организация ночлега в различных условиях	Лекция, моделирование	1	2	Опрос
1.4	Установка палатки на разных типах местности	Практическое занятие	0	2	Зачет
1.5	Походная кулинария. Составление меню для многодневного похода	Лекция, групповая работа	2	3	Опрос, составление меню
1.6	Приготовление сложных блюд в походных условиях	Практическое занятие	0	3	Приготовление блюда
1.7	Ремонт снаряжения в походе. Инструменты и материалы	Лекция, демонстрация	2	3	Опрос, практика
1.8	Чтение туристской документации. Правила составления отчета	Лекция, практическое занятие	4	3	Опрос, работа над образцом отчета

2. Топография и ориентирование (26 часов)

2.1	Определение местоположения на местности	Лекция, практическое занятие	2	3	Опрос, практическое определение
2.2	Работа с GPS-навигатором. Загрузка карт	Лекция, демонстрация	2	2	Тестирование, работа с GPS
2.3	Сохранение точек, навигация по маршруту	Практическое занятие	0	3	Практическая навигация
2.4	Составление простейших планов местности (глазомерная съемка)	Лекция, практическое занятие	4	4	Практическое составление плана
2.5	Ориентирование в сложных условиях (лес, горы). Приемы	Лекция, моделирование ситуаций	4	2	Тестирование, опрос

	выживания.				
3. Краеведение (6 часов)					
3.1	Географические особенности родного края. Рельеф, климат	Лекция, работа с картами	1	1	Беседа, работа с картами
3.2	Социально-экономическое развитие родного края	Лекция, обсуждение	1	3	Тестирование, презентация
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (10 часов)					
4.1	Профилактика инфекционных заболеваний в походе.	Лекция, беседа	2	0	Тестирование, опрос
4.2	Первая помощь при укусах насекомых и животных.	Лекция, демонстрация	2	2	Тестирование, практика
4.3	Первая помощь при ожогах и обморожениях	Лекция, демонстрация	2	2	Тестирование, практика
5. Общая и специальная физическая подготовка (53 часа)					
5.1	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений	Тренировка	0	17	Презентация комплекса упражнений
5.2	Специальная физическая подготовка. Преодоление водных преград	Тренировка	1	17	Ролевая игра
5.3	Переправа через овраги, передвижение по болотам (имитация)	Практическое занятие	0	18	Выполнение заданий
6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований (16 часов)					
6.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	Практическое занятие	0	16	Результаты соревнований

Рабочая программа 3 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.

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. 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.

3-й год обучения (15-17 лет)

Цель: Совершенствование знаний и умений, подготовка к категорийным походам и туристским соревнованиям.

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Теория (часы)	Практика (часы)	Форма контроля
1. Туристская подготовка (37 часов)					
1.1	Планирование туристского маршрута. Выбор района похода	Лекция, групповая работа	2	3	Опрос, защита проекта маршрута

1.2	Разработка маршрута, расчет времени и расстояния	Практическое занятие	0	3	Защита проекта маршрута
1.3	Организация туристского лагеря. Устройство кухни	Лекция, практическое занятие	1	2	Опрос, зачет
1.4	Организация туалета, умывальника	Практическое занятие	1	1	Зачет
1.5	Обеспечение безопасности в походе. Связь со спасательными службами	Лекция	2	2	Опрос
1.6	Организация страховки на сложном участке	Практическое занятие	0	3	Зачет
1.7	Оформление отчетной документации после похода	Лекция, практическое занятие	3	4	Проверка отчета
1.8	Требования к руководителю сложного похода	Лекция, дискуссия	4	3	Собеседование
2. Топография и ориентирование (30 часов)					
2.1	Использование аэрофотоснимков и космических снимков	Лекция, демонстрация	3	4	Опрос, работа со снимками
2.2	Работа с электронными картами. Программы для работы с картами	Лекция, практическое занятие	4	5	Тестирование, работа с программами
2.3	Определение высоты местности с помощью барометра-анероида	Лекция, практическое занятие	3	4	Практические измерения

2.4	Ориентирование в условиях плохой видимости (туман, дождь, ночь)	Лекция, моделирование ситуаций	3	4	Лекция, опрос
3. Краеведение (5 часов)					
3.1	Природные и историко-культурные памятники родного края	Лекция, групповой проект	2	0	Лекция
3.2	Туристские маршруты по родному краю. Разработка маршрута	Групповой проект	2	1	Защита проекта
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (11 часов)					
4.1	Первая помощь при сложных травмах (перелом позвоночника)	Лекция, демонстрация	2	1	Тестирование, практика
4.2	Первая помощь при отравлениях ядовитыми растениями и грибами	Лекция, демонстрация	2	1	Тестирование, практика
4.3	Первая помощь в условиях низких и высоких температур	Лекция, демонстрация	3	2	Тестирование, практика
5. Общая и специальная физическая подготовка (41 час)					
5.1	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений	Тренировка	1	17	Презентация комплекса упражнений
5.2	Специальная физическая подготовка. Подготовка к переходам с рюкзаком	Тренировка	0	16	Ролевая игра

5.3	Преодоление горных перевалов (имитация)	Практическое занятие	0	7	Выполнение заданий
6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований (20 часов)					
6.1	Участие в туристских соревнованиях различного уровня	Практическое занятие	0	12	Результаты соревнований
6.2	Планирование и анализ участия в соревнованиях	Беседа	0	4	Отчет
6.3	Судейство соревнований (по возможности)	Практическое занятие	0	4	Отчет

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель: Создание условий для формирования социально активной, физически развитой, нравственно устойчивой и ответственной личности подростка, способной к самоопределению и успешной адаптации в современном обществе, через туристско-краеведческую деятельность и развитие лидерских качеств.

Задачи программы:

- Формирование гражданской идентичности и патриотического сознания: Воспитание любви к Родине, уважения к истории и культуре России, чувства гордости за достижения страны и ответственности за ее будущее через изучение родного края, участие в патриотических акциях и мероприятиях.

- Развитие нравственных качеств: Формирование у обучающихся высоких моральных принципов, гуманизма, толерантности, уважения к другим людям, чувства справедливости, честности, ответственности за свои поступки.

- Приобщение к здоровому образу жизни: Формирование осознанного отношения к своему здоровью, пропаганда здорового образа жизни, привлечение к занятиям физической культурой и спортом, развитие навыков безопасного поведения в природе и экстремальных ситуациях.

- Развитие социальной активности и лидерских качеств: Формирование умений работать в команде, принимать решения, организовывать мероприятия, брать на себя ответственность, проявлять инициативу и творчество.

- Развитие познавательного интереса и краеведческих знаний: Формирование интереса к изучению родного края, его истории, культуры, природы, традиций и обычаев, развитие исследовательских навыков, умения анализировать информацию и делать выводы.

- Формирование экологической культуры: Воспитание бережного отношения к природе, формирование экологической ответственности, развитие умения оценивать

воздействие деятельности человека на окружающую среду и принимать меры по ее охране.

- **Профессиональная ориентация:** Ориентация обучающихся на выбор будущей профессии, связанной с туризмом, краеведением, спортом, экологией, формированию необходимых профессиональных навыков.

- **Развитие творческих способностей:** Выявление и развитие творческого потенциала обучающихся, стимулирование к самовыражению и участию в творческих проектах.

Формы и методы воспитательной работы:

- **Разностороннее воздействие на сознание, чувства и волю учащихся:**

- **Беседы и дискуссии:** Обсуждение актуальных проблем общества, нравственных вопросов, исторических событий, культурных ценностей.

- **Лекции и семинары:** Приглашение специалистов в области туризма, краеведения, спорта, экологии для проведения лекций и семинаров.

- **Просмотр и обсуждение фильмов и видеоматериалов:** Демонстрация документальных фильмов о природе, истории, культуре России, художественных фильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни и нравственные ценности.

- **Использование метода примера:** Рассказы о выдающихся личностях, героях, путешественниках, спортсменах, общественных деятелях.

- **Клубы по интересам:** Организация клубов по интересам, связанных с туризмом, краеведением, спортом, экологией, театром и другим.

- **Организация деятельности и формирования опыта общественного поведения:**

- **Туристские походы и экспедиции:** Организация многодневных походов и экспедиций по родному краю с исследовательскими и краеведческими целями.

- **Туристские слеты и соревнования:** Участие в туристских слетах и соревнованиях различного уровня.

- **Экологические акции и проекты:** Участие в акциях по уборке территорий, посадке деревьев, охране природы, проведении экологических исследований.

- **Волонтерская деятельность:** Оказание помощи ветеранам, инвалидам, пожилым людям, участие в социально значимых проектах.

- **Ролевые и деловые игры:** Моделирование различных ситуаций, связанных с туристской и общественной деятельностью, развитие умения принимать решения и работать в команде.

- **Социальные проекты:** Разработка и реализация социальных проектов, направленных на решение актуальных проблем общества.

- **Ученическое самоуправление:** Создание органов ученического самоуправления, наделение их полномочиями по организации внеучебной деятельности и решению проблем обучающихся.

- **Регулирование, коррекция и стимулирование поведения деятельности:**

- **Поощрение:** Похвала, награждение грамотами, дипломами, ценными призами, присвоение званий, публикация работ в СМИ.

- **Соревнования:** Организация конкурсов, викторин, олимпиад, спортивных соревнований.

- **Наказание:** (используется мягко и редко, в соответствии с уставом ОУ) замечание, выговор, лишение права участия в мероприятии.

- **Работа с родителями:**

- **Родительские собрания:** Обсуждение вопросов воспитания и развития обучающихся, организация совместных мероприятий.

- **Индивидуальные консультации:** Оказание помощи родителям в решении проблем, связанных с воспитанием и развитием подростков.

- **Привлечение родителей к организации туристских походов, экскурсий и других мероприятий.**

Методы воспитательного воздействия:

- Разъяснение правил поведения, законов общества, норм морали.
- Убеждение на основе фактов, примеров, логических рассуждений.
- Внушение позитивных установок, ценностей, идеалов.
- Поощрение положительных поступков и достижений.
- Коррекция негативных проявлений поведения с помощью различных методов (беседы, обсуждения, санкции).

- Создание ситуаций успеха для повышения самооценки и уверенности в себе.

Работа с детским коллективом направлена на:

- Формирование ценностно-ориентационного единства.
- Развитие самоуправления и самоорганизации.
- Создание благоприятного психологического климата.
- Формирование культуры общения и взаимопонимания.
- Развитие творческого потенциала каждого члена коллектива.
- Содействие формированию активной жизненной позиции.

Работа с родителями включает в себя:

- Организацию системы индивидуальной и коллективной работы: тематические беседы, собрания, консультации.

- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения.

- Оформление информационных уголков родителей: выставки работ, советы по воспитанию, анонсы мероприятий.

Программа реализует воспитательную работу согласно календарному плану воспитательной работы который включает в себя:

- Месячник патриотического воспитания.
- Месячник здорового образа жизни.
- Месячник профориентации.
- Экологические акции.
- Туристские походы и соревнования.
- Культурно-массовые мероприятия, посвященные праздникам и знаменательным датам.

Ожидаемые результаты:

- Сформированная гражданская идентичность и патриотическое сознание.
- Развитые нравственные качества и моральные принципы.
- Приобретенный опыт здорового образа жизни и навыки безопасного поведения.
- Развитые социальная активность и лидерские качества.
- Повышенный интерес к изучению родного края и приобретенные краеведческие знания.

- Сформированная экологическая культура и экологическая ответственность.
- Определенная профессиональная ориентация.
- Развитые творческие способности и умение самовыражаться.
- Повышенный интерес родителей к воспитанию и развитию своих детей.
- Снижение количества правонарушений и вредных привычек среди подростков.

Программа "Высота" стремится создать условия для всестороннего развития личности подростка, подготовки его к успешной адаптации в современном обществе, жизни и труду, воспитания патриота, гражданина, лидера, защитника природы и своей Родины.

2.6.1. Календарный план воспитательной работы

Месяц	(Обучающиеся) Тема/Мероприятие/Цель	(Родители) Тема/Мероприятие/Цель	(Социально-значимое мероприятие)
СЕНТЯБРЬ	Тема: "Введение в туризм". Мероприятие: Знакомство с программой, техникой безопасности, формирование команды. Игра "Веревочный курс". Цель: Адаптация, сплочение, ответственность.	Тема: "Воспитание самостоятельности и ответственности". Мероприятие: Родительское собрание: цели, программа, роли родителей. Цель: Информирование, партнерство.	Участие в Дне туризма, организация стенда объединения.
ОКТАБРЬ	Тема: "Краеведение: мой край". Мероприятие: Экскурсия по историческим местам, изучение истории, сбор информации для проекта. Цель: Патриотизм, знание истории, исследовательские навыки.	Тема: "Туризм в семье: возможности для развития ребенка". Мероприятие: Обмен опытом, планирование семейных походов. Цель: Активизация семейного отдыха.	Участие в экологической акции по уборке лесного массива.
НОЯБРЬ	Тема: "Навыки выживания в природе". Мероприятие: Обучение ориентированию, оказание первой помощи, разведение костра. Цель: Безопасность, самостоятельность, умение действовать в экстремальных ситуациях.	Тема: "Безопасность детей: ответственность родителей". Мероприятие: Лекция специалиста МЧС, разбор ситуаций. Цель: Повышение компетенции в вопросах безопасности.	Участие в акции "Помощь животным в зимний период". Подготовка кормушек и развешивание их.
ДЕКАБРЬ	Тема: "Подготовка к зимнему походу". Мероприятие: Выбор маршрута, составление меню, упаковка рюкзаков. Цель: Планирование, ответственность, коллективная работа.	Тема: "Зимний туризм: правила и предосторожности". Мероприятие: Консультация по экипировке, опасным факторам. Цель: Обеспечение безопасности детей.	Организация благотворительной акции "Новогоднее чудо для нуждающихся".
ЯНВАРЬ	Тема: "Зимний поход выходного дня". Мероприятие: Практическое применение полученных навыков, преодоление препятствий. Цель: Закрепление знаний, опыт работы в команде,	Тема: "Отчет о походе". Мероприятие: совместное обсуждение и фото.	Нет.

Месяц	(Обучающиеся) Тема/Мероприятие/Цель	(Родители) Тема/Мероприятие/Цель	(Социально-значимое мероприятие)
	укрепление здоровья.		
ФЕВРАЛЬ	Тема: "Патриотическое воспитание". Мероприятие: Урок мужества, встреча с ветераном, подготовка к конкурсу патриотической песни. Цель: Патриотизм, уважение к истории, гордость за страну.	Тема: "Патриотическое воспитание в семье". Мероприятие: Беседа о семейной истории, героях войны, традициях. Цель: Привитие патриотических чувств.	Участие в митинге, посвященном Дню защитника Отечества.
МАРТ	Тема: "Лидерство и командообразование". Мероприятие: Тренинги на развитие лидерских качеств, ролевые игры. Цель: Развитие лидерских качеств, умение работать в команде, принимать решения.	Тема: "Развитие коммуникативных навыков у подростков". Мероприятие: Лекция психолога, советы по общению. Цель: Помощь подросткам в установлении контактов.	Участие в праздновании Международного женского дня: поздравление женщин в ветеранских организациях.
АПРЕЛЬ	Тема: "Экология и туризм". Мероприятие: Изучение экологических проблем, разработка экологического проекта. Цель: Экологическая ответственность, навыки исследовательской работы.	Тема: "Экологическое воспитание в семье". Мероприятие: Совместное участие в экологических акциях, обсуждение экологических проблем. Цель: Формирование экологической культуры.	Участие в субботнике по уборке территории, прилегающей к объединению.
МАЙ	Тема: "Туристский слет". Мероприятие: Подготовка к слету, участие в соревнованиях, подведение итогов. Цель: Закрепление полученных знаний и навыков, проверка физической подготовки, командный дух.	Тема: "Итоговое собрание". Мероприятие: Анализ результатов работы, обмен впечатлениями.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы.

Примечания:

- Календарный план может быть скорректирован в зависимости от интересов обучающихся и возможностей организации.
- Важно обеспечить мотивацию обучающихся к участию в воспитательных мероприятиях, создать атмосферу доверия и сотрудничества.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка, создавая условия для его успешного развития.

2.7 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Инструкция по технике безопасности для обучающихся МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»

Общие правила поведения для обучающихся МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО» устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников «Центра дополнительного образования» и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту в Центре дополнительного образования и на территории вокруг него;
- беречь здание Центра дополнительного образования, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду в Центре дополнительного образования;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Центра дополнительного образования;
- принимать участие в коллективных творческих делах Центра дополнительного образования;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

*Всем обучающимся, находящимся в Центре дополнительного образования,
ЗАПРЕЩАЕТСЯ:*

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить в Центр дополнительного образования в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить в Центре дополнительного образования, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества;
- входить в Центр дополнительного образования с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование учреждения;
- приносить с собой огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения учреждения;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию учреждения;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в фойе и коридорах учреждения;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Центра дополнительного образования;
- находиться в здании Центра дополнительного образования в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

- Находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;

Правила поведения во время перерыва между занятиями

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха;
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по коридорам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; - употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. - производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих;
- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога.

На территории образовательного учреждения

- Запрещается курить и распивать спиртные напитки в Центре дополнительного образования на его территории.
- Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий.

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Центр дополнительного образования через ближайший выход.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари задымление) немедленно сообщить педагогу.

- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- Не загромождайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности

Правила безопасности для обучающихся по пути движения в центр дополнительного образования и обратно

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.

- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянт;
- подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

2. Причины, служащие поводом для опасения:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.

3. Действия:

- не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
- не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!

- воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;

- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;

- зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;

- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).

4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:

- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;

- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);

- немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;

необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место. Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

2.8.Список информационных источников

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. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.