Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №12

Рафиков Валерий Владимирович

Подписано цифровой подписью: Рафиков Валерий Владимирович
Дата: 2022.09.07 15:17:34 +03'00'

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
_____Маронян Д.А.

«___» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУСОШ № 12

_____ Рафиков В.В.
Приказ №_____

«____» _____ 2022 г.

Рабочая программа

Наименование внеурочной деятельности: Туристическое обьединение

Класс «8А» «8Б» «8В»

Уровень общего образования основная школа

Учитель Сычева Е.В.

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023 учебный год

Количество часов: по учебному плану всего 34 часа, в год; в неделю 1 час.

2022 год

Пояснительная записка

Туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Люди находят средства и способы хотя бы на неделю вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Туризм - это не только спорт. Это образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды. Во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Такие как: основные понятия в спортивном туризме, психологическая, морально - нравственная и физическая подготовка юных туристов. На мой взгляд эти разделы, являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Следует обратить внимание на раздел: организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях. Именно через экологическую возможно достижение основных целей данной программы. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - всеми способами способствовать развитию этого интереса. Ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны. Через экологическую работу детям прививается бережное отношение к природе. А это и есть решение основной задачи программы - воспитание в детях чувства патриотизма и привитие основных человеческих качеств.

Программа занятий предусматривают обучение ребят основам туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, элементарных понятии об ориентировании

на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах. Дать учащимся возможность освоить все премудрости спортивного туризма - на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Одной из главных задач программы спортивного туризма - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться, физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков.

В ходе занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере и т. п. Маршруты должны знакомить учащихся с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотохозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Изучение данного курса обеспечивает спортивно - оздоровительное развитие обучающихся, а так же формирование воспитания нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе. Важным при этом является относительно свободный выбор содержания, форм и методов

деятельности (самодеятельности) на основе личностно ориентированного, развивающего образования и принципов деятельностного развития.

Актуальность программы также обусловлена воспитанием молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. 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. В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Статус программы

Программа «Спортивный туризм» создана на основе требований ФГОС основного общего образования к организации спортивно - оздоровительной деятельности учащихся. В 7 классе отводится 1 внеаудиторный час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 35 часов внеаудиторной занятости.

Структура программы

Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий следующие компоненты: пояснительная записка; календарно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения, перечень литературы, используемой для составления и реализации программы.

Цель программы: согласно ФГОС ООО - формирование у обучающихся познавательной, двигательной и коммуникативной активности, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

Цель деятельности педагога: научить учащихся основам спортивного туризма, овладеть основными умениями спортивного туризма, овладеть умениями социального взаимодействия, проявлять желание и готовность участвовать в деятельности, проявлять нравственные качества и гражданско-патриотические качества.

Задачи программы и деятельности педагога:

- изучение основ туристского мастерства;
- освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;
- развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в туризме;
- мотивация к укреплению здоровья детей на занятиях туризмом как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях;
- освоение технологии здорового образа жизни;
- усвоение норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

развитие познавательной и творческой активности обучающихся;

- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников - туристской походной группы;
- развитие рефлексии - способности осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Цель спортивно - оздоровительной деятельности в рамках ФГОС ООО - достижение образовательных результатов, предусмотренных ФГОС ООО к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования в процессе спортивно - оздоровительной деятельности учащихся. В этом плане программа призвана обеспечить формирование следующих образовательных результатов:

Личностные:

- объяснять самому себе свои некоторые черты характера, свои отдельные ближайшие цели саморазвития, наиболее заметные достижения;
- осознавать себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;

Регулятивные:

- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства;

Познавательные:

- предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов;

- сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников;
- выявлять причины и следствия простых явлений;

Коммуникативные:

- понимать точку зрения другого;
- отстаивать при необходимости свою точку зрения, аргументируя ее;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальную работа.

Технологии, методики для реализации программы:

- здоровьесберегающие технологии,
- оценивания результатов деятельности:
- рефлексивные технологии;
- технологии групповой работы.

Формы контроля: проведение туристических соревнований, прохождение полосы препятствий, организация походов.

Планируемые результаты обучения определяются на основе конкретизации сложных умений, необходимых для организации походов, прохождении полосы препятствий. Основная часть учебной деятельности в рамках курса основывается на работе малых групп, контроль за достижением планируемых результатов осуществляется непосредственно при выполнении заданий.

Особенности программы

Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у школьников подросткового возраста основ спортивного туризма, умениям спортивного туризма, умениям социального взаимодействия, проявлять желание и готовность участвовать в деятельности, проявлять нравственные качества и гражданско-патриотические качества.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

1. Гуманистический характер школьного образовательного процесса.
2. Непрерывность и преемственность образования как механизма полноты и целостности образования в целом.
3. Развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения в системе внеурочной деятельности.
4. Системность организации учебно-воспитательного процесса.

5. Раскрытие способностей и поддержка одаренности детей.
6. Социализация школьников.

Прогнозируемые результаты

По окончании курса обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся должны **знать:**

- основные этапы истории туризма;
- способы автономного существования в природе;
- основные виды туризма;
- сущность и специфические особенности организации походов;
- основные термины, применяемые в туризме;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных походах, водном походе, на лыжах;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся должны **уметь:**

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- составлять справочную картотеку;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско - бытовыми навыками;
- ориентироваться в пространстве, на местности;
- рисовать планы местности;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающиеся должны обладать следующими **качествами**:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;

- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

По окончании курса проводится туристическое соревнование, поход.

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, в спортивном зале, на пришкольном участке; деятельность включает проведение занятий по укомплектовке рюкзака, установки палатки, соревнований, прохождение полосы препятствий и т.д.

Содержание курса

1.Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении походов, соревнований по ориентированию на местности. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.

Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация».

Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации.

Практическая работа: ознакомление с правилами соблюдения безопасности в походе.

2. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.

Знакомство с туристическими маршрутами и возможностями родного края, а так же с достопримечательностями и памятными местами.

Практическая работа: составление туристического маршрута по своему краю.

3. Виды спортивного туризма.

История развития туризма в России. Основные виды туризма и их особенности. Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся. Автономное существование и выживание в естественных условиях.

Практическая работа: ознакомление учащихся с основными видами туризма и их особенностями.

4. Автономное существование в природе.

Основы автономного существования в природе. Поиск естественных источников воды, а так же меры по ее очистке. Охота и рыбалка в походных условиях с использованием подручных материалов. Растения пригодные в пищу.

Практическая работа: отработка приемов по очистке воды, определение растений пригодных в пищу.

5. Организация питания и режим отдыха туристов.

Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами в полевых условиях. Организация отдыха туристов. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи. Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста.

Практическая работа: решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление

пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды, постановка палатки. Ремонт снаряжения.

6. Психологическая, морально - нравственная и физическая подготовка юных туристов.

Психологический настрой и физическая выносливость туриста. Спортивные травмы и их предупреждение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Обязанности членов группы в походе. Распределение обязанностей.

Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики, распределение обязанностей среди членов группы.

7. Основы топографии и ориентирования на местности.

Особенности ориентирования на местности в автономных условиях существования. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний. Ориентирование по звуку и свету.

Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

8. Правила преодоления естественных и искусственных препятствий.

Планирование работы команды на различных этапах похода. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов.

Практическая работа: преодоления естественных или искусственных препятствий.

9. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований.

Преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

Практическая работа: выступление команды туристов на туристском слёте.

10. Подготовка и проведение соревнований, похода.

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

Технические средства обучения

Компьютер;
Мультмедиапроектор.

Материально-техническое обеспечение

Рюкзак объёмом 60 - 85 л;
Спальный мешок в чехле;
Туристские ботинки или обувь на твёрдой, подошве;
Обувь спортивная (типа шиповок);
Сапоги резиновые;
Страховочная система, сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы);
Гермомешок для личного снаряжения;
Палатка туристическая 3-х местная;
Веревки;
Компас, топографические карты.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. - М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. - М., 1998.
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. - Издание 2-е, перераб. - М., 1998.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. - М.: Профиздат, 1966.
6. Власов А. А. Турист. - М.: ФиС, 1974.
7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. - М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
8. Ганиченко Л. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. - М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. - Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
11. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
12. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. - М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. - М.: Вече, 2000.
14. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). - М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротека. - М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
16. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. - Издание 2-е. - М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. - М., 1997.
18. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм - лучший отдых. - М.: Медицина, 1967.

19. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. - М.: «Инфолайн», 1995.
20. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. - М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
21. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! - М.: Московский рабочий, 1972.
22. Потресов А. С. Спутник юного туриста. - М.: ФиС, 1966.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. - М., 1995.
25. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. - М.: «Кроц Лимитед», 1995.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. - М.: ЦДЮТ, 1995.
27. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. - М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
28. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. - Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. - М., 1999.
31. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 1999.
32. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. - М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
33. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. - М.: ФиС, 1983.
34. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. - М.: ВЛАДОС, 2000.
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. - Минск: Экоперспектива, 1999.
37. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
38. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.

39. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. - М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.
40. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. - М.: ФиС, 1989.
41. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. - М.: Профиздат, 1982.

Ориентирование и топография:

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985
3. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Воениздат, 1973.
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985.
5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М., 1997.
6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. - М.: Толк, 1996.
7. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. - М.: ДОСААФ, 1981.
8. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., - М.: Воениздат, 1972.
9. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. - Издание 5-е испр. и доп. - М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 1966.

Медицина:

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. - М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. - М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. - С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. - М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 1987.

Безопасность туризма:

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. - М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. - М.: Турист, 1974.

Физическая подготовка туриста:

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). - М., 1996.
2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. - М.: ФиС, 1970.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. - Тула: Приокское книжное издательство, 1992.

Фотография в туризме:

1. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. - М.: Искусство, 1998. - 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. - 1987.- № 7.
3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. И др. - М.: Высшая школа, 1990. - 288 с.: ил.

Автономное существование:

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. - Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. - М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. - М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. - М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). - Минск: ООО «Лазурак», 1996.

9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. - М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». - М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. - М.: ЗеЛО, 1997.
13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. - М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. - М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. - Воронеж, 1997.
17. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. - М., 1992.
18. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. - Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
20. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. - М., 1995.
21. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. - Екатеринбург, 1995.

Календарно тематическое планирование 8 «А»

№	Тема занятия	Дата проведения занятия	
		по плану	фактическая
Техника безопасности в спортивном туризме.			
1	Инструктаж по ТБ.		
Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.			
2	Природа родного края.		
3	Экскурсионные объекты родного края.		
4	Туристические возможности родного края.		
Виды спортивного туризма.			
5	Пеший туризм.		
6	Альпинизм.		
7	Автономное существование и выживание в природе.		
Автономное существование в природе.			
8	Поиск и очистка воды.		
9	Охота и рыбалка.		
10	Растения, ягоды и грибы пригодные в пищу.		
Организация питания и режим отдыха туристов.			
11	Правила выбора места под стоянку.		
12	Сооружение укрытия из подручного материала.		
13	Как зажечь огонь без спичек.		
14	Туристическая кулинария.		
15	Оказание первой помощи.		
Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.			
16	Взаимодействие членов группы.		
17	Планирование работы команды.		
18	Подготовка к прохождению полосы препятствий.		
19	Прохождение полосы препятствий.		
Основы топографии и ориентирования на местности.			
20	Определение расстояний.		
21	Ориентирование по звуку и свету.		
22	Соревнование по туристическому ориентированию на местности.		
Преодоление естественных и искусственных препятствий.			
23	Преодоление горных склонов.		
24	Переправа над водой.		
25	Переправа по воде.		
26	Переправа вброд.		
27	Переправа по льду.		
28	Как перебираться через болото.		

29	Преодоление естественных препятствий.		
30	Прохождение контрольно-туристского маршрута.		
Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований.			
31	Туристическое многоборье.		
32	Основные правила безопасности при проведении соревнований.		
33	Прохождение контрольно-туристского маршрута.		
Подготовка и проведение соревнований, похода.			
34	Выбор маршрута. Подготовка к походу.		

Календарно тематическое планирование 8 «Б»

№	Тема занятия	Дата проведения занятия	
		по плану	фактическая
Техника безопасности в спортивном туризме.			
1	Инструктаж по ТБ.		
Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.			
2	Природа родного края.		
3	Экскурсионные объекты родного края.		
4	Туристические возможности родного края.		
Виды спортивного туризма.			
5	Пеший туризм.		
6	Альпинизм.		
7	Автономное существование и выживание в природе.		
Автономное существование в природе.			
8	Поиск и очистка воды.		
9	Охота и рыбалка.		
10	Растения, ягоды и грибы пригодные в пищу.		
Организация питания и режим отдыха туристов.			
11	Правила выбора места под стоянку.		
12	Сооружение укрытия из подручного материала.		
13	Как зажечь огонь без спичек.		
14	Туристическая кулинария.		
15	Оказание первой помощи.		
Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.			
16	Взаимодействие членов группы.		
17	Планирование работы команды.		
18	Подготовка к прохождению полосы препятствий.		
19	Прохождение полосы препятствий.		
Основы топографии и ориентирования на местности.			
20	Определение расстояний.		
21	Ориентирование по звуку и свету.		
22	Соревнование по туристическому ориентированию на местности.		
Преодоление естественных и искусственных препятствий.			
23	Преодоление горных склонов.		
24	Переправа над водой.		
25	Переправа по воде.		
26	Переправа вброд.		
27	Переправа по льду.		
28	Как перебираться через болото.		

29	Преодоление естественных препятствий.		
30	Прохождение контрольно-туристского маршрута.		
Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований.			
31	Туристическое многоборье.		
32	Основные правила безопасности при проведении соревнований.		
33	Прохождение контрольно-туристского маршрута.		
Подготовка и проведение соревнований, похода.			
34	Выбор маршрута. Подготовка к походу.		

Календарно тематическое планирование 8 «В»

№	Тема занятия	Дата проведения занятия	
		по плану	фактическая
Техника безопасности в спортивном туризме.			
1	Инструктаж по ТБ.		
Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.			
2	Природа родного края.		
3	Экскурсионные объекты родного края.		
4	Туристические возможности родного края.		
Виды спортивного туризма.			
5	Пеший туризм.		
6	Альпинизм.		
7	Автономное существование и выживание в природе.		
Автономное существование в природе.			
8	Поиск и очистка воды.		
9	Охота и рыбалка.		
10	Растения, ягоды и грибы пригодные в пищу.		
Организация питания и режим отдыха туристов.			
11	Правила выбора места под стоянку.		
12	Сооружение укрытия из подручного материала.		
13	Как зажечь огонь без спичек.		
14	Туристическая кулинария.		
15	Оказание первой помощи.		
Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.			
16	Взаимодействие членов группы.		
17	Планирование работы команды.		
18	Подготовка к прохождению полосы препятствий.		
19	Прохождение полосы препятствий.		
Основы топографии и ориентирования на местности.			
20	Определение расстояний.		
21	Ориентирование по звуку и свету.		
22	Соревнование по туристическому ориентированию на местности.		
Преодоление естественных и искусственных препятствий.			
23	Преодоление горных склонов.		
24	Переправа над водой.		
25	Переправа по воде.		
26	Переправа вброд.		
27	Переправа по льду.		
28	Как перебираться через болото.		

29	Преодоление естественных препятствий.		
30	Прохождение контрольно-туристского маршрута.		
Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований.			
31	Туристическое многоборье.		
32	Основные правила безопасности при проведении соревнований.		
33	Прохождение контрольно-туристского маршрута.		
Подготовка и проведение соревнований, похода.			
34	Выбор маршрута. Подготовка к походу.		