

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Вальдорфская школа «Радость»**

Юрид. адрес: 445040, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Туполева, 19,
ИНН 6320266770, ОГРН 1146300001264,
эл. почта shkolasadradost@yandex.ru, телефон 24-95-83.

ПРИНЯТО

на Общем Собрании работников
АНОО Вальдорфской
школы «Радость»
протокол от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом и.о. директора
АНОО Вальдорфской
школы «Радость» № 55/2 от
31.08.2022 г.

_____ Федотова М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Походник»

8 класс

Составитель: Федотова М. А.

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительного направления по внеурочной деятельности «Походник» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и собственно педагогические.

Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, походов, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Рабочая программа разработана на основе требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.; действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, по организации и проведению туристических походов, а также на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы: совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края, развитие активной туристско-спортивной деятельности учащихся.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- обучать учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, техники безопасности, организации быта в походах, оказания доврачебной медицинской помощи;
- формировать знания, необходимые организатору туристско-спортивной работы;
- способствовать умению формирования банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей наблюдений;
- расширять и углублять знания учащихся, дополняющих школьную программу;

- формировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- дать специальные знания в работе с компасом и картой;
- научить выживать в экстремальных условиях;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы.

Развивающие:

- развивать активную туристско-спортивную и оздоровительную деятельность учащихся;
- развивать интерес к изучаемым дисциплинам;
- формировать навыки туристской техники ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Воспитывающие:

- воспитывать экологически грамотную, физически здоровую, нравственную личность, любящую и знающую свой край;
- вырабатывать организационные качества, коммуникабельность и умение вести себя в коллективе;
- воспитывать нравственность, бережное отношение к природе;
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребность в здоровом образе жизни;
- формировать ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- формировать жизненные и волевые качества;
- воспитывать гуманное отношение к окружающей среде;
- отвлечь подростков от негативного влияния улицы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами являются:

- умение формулировать своё отношение к актуальным проблемным ситуациям;
- умение толерантно определять своё отношение к разным людям;
- умение использовать географические знания для адаптации и созидательной деятельности.

Метапредметными результатами является (УУД):

Регулятивные УУД:

- самостоятельно приобретать новые знания и практические умения;

- уметь управлять своей познавательной деятельностью;
- уметь организовывать свою деятельность;
- самостоятельно определять цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- формировать и развивать посредством географических знаний познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности учащихся;
- уметь вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
- самостоятельно использовать карты мира.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- приводить аргументы, подтверждая их фактами, отстаивая свою точку зрения;
- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- уметь критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметными результатами являются:

- осознание роли географии в познании окружающего мира;
- освоение системы географических знаний о природе, населении, странах мира;
- использование географических умений;
- умение находить в различных источниках и анализировать географическую информацию;
- умение составлять описания различных географических объектов на основе анализа разнообразных источников географической информации;
- использование карт как моделей;
- определение на карте местоположения географических объектов;
- понимание смысла собственной действительности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления распределяются по трём уровням.

1. Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:

- знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- знания о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах;
- знания о правилах передвижения по дорогам;

- знания о правилах обращения с огнём, опасными инструментами;
 - знания о правилах общения с незнакомыми людьми;
 - знания об основных нормах гигиены, о рисках и угрозах нарушения этих норм;
 - знания о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
 - знания о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, о действенных способах защиты природы;
 - знания об основах организации коллективной творческой деятельности.
- 2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:**
- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к труду, к другим людям.
- 3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:**
- приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Учащиеся должны иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об уровне развития спортивного туризма в России;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Учащиеся должны знать:

- основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
- основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
- как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
- сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
- узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
- условные топографические знаки спортивных карт;

- приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
- рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
- правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
- типы, виды костров и их назначение;
- туристические песни, игры;
- правила проведения соревнований по туризму;
- основы гигиены туриста.

Учащиеся должны уметь:

- определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
- готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- изготавливать туристские самоделки, снаряжение;
- пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
- определять погоду по местным признакам;
- готовить пищу на костре;
- правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;
- составлять меню на каждый день похода;
- заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
- оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.

Учащиеся должны иметь навыки:

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасного обращения с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
- самостоятельно организовать туристский бивак.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программой предусматривается 68 занятия, поэтому для прохождения программного материала отводится 2 час в неделю, 68 учебных недели.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (68 ЧАСА)

Раздел 1. Введение в туризм (4 ч)

Вводное занятие (1 ч)

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (3 ч)

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел 2. Основы пешеходного туризма (28 ч)

Туристские возможности родного края, природа и его история (2 ч)

Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Что такое общественно-полезная работа туристов, формы работы в походах.

Особенности пешеходного туризма (2 ч)

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

Туристское снаряжение. Рюкзаки (4 ч)

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный

набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Привалы и ночлеги (2 ч)

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Гигиена туриста. Медицинская подготовка (2 ч)

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Организация и подготовка пешеходного похода (2 ч)

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Питание в туристском походе (4 ч)

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Ориентирование на местности. Топография (8 ч)

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (6 ч)

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по кладу и вброд. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по тундре без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Раздел 3. Основы лыжного туризма (36 ч)

Особенности лыжного туризма (2 ч)

Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (2 ч)

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (4 ч)

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в тундре, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута,

фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых насаждений.

Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (4 ч)

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Топография и ориентирование на местности (8 ч)

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Снаряжение (4 ч)

Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Питание (4 ч)

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Привалы в полевых условиях, костры (4 ч)

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (4 ч)

Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

ИТОГО – 68 часа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы организации:

- лекции;
- беседы;
- семинары;
- работа в группах;
- индивидуальные задания.

Виды деятельности:

- походы выходного дня;
- экскурсий;
- пешие, лыжные походы;
- конкурсы;
- игры;
- соревнования;
- практические занятия,
- практическая групповая работа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Содержание раздела	Учебные часы
1	Введение в туризм (4 ч)	
	Вводное занятие	1
	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности	3
2	Основы пешеходного туризма (28 ч)	
	Туристские возможности родного края, природа и его история	2
	Особенности пешеходного туризма	2
	Туристское снаряжение. Рюкзаки	4
	Привалы и ночлеги	2
	Гигиена туриста. Медицинская подготовка	2
	Организация и подготовка пешеходного похода	2
	Питание в туристском походе	4
	Ориентирование на местности. Топография	4
	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы	6
3	Основы лыжного туризма (36 ч)	
	Особенности лыжного туризма	2
	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника	2

	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы	4
	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности	4
	Топография и ориентирование на местности	8
	Снаряжение	4
	Питание	4
	Привалы в полевых условиях, костры	4
	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь	4
	ВСЕГО ЧАСОВ	68

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические требования к реализации программы:

- Методическая разработка «Оздоровительная функция самостоятельного туризма»;
- Методические рекомендации для судей и участников соревнований;
- Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену;
- Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»;
- Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»;
- Введение в программу «Пешеходный туризм»;
- Учебные материалы (тесты);
- Географические карты, глобусы, контурные карты;
- Учебные пособия для детей (таблицы);
- Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки);
- Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Материально-техническое обеспечение:

- Видеоматериалы;
- Сеть Интернет;
- Ноутбук;
- Проектор;
- Экран;
- Колонки;
- Бивуачное и вспомогательное оборудование;
- Топографические и спортивные карты всех масштабов;
- Компасы;
- Вербки;
- Карабины;
- Страховочные системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Список литературы для преподавателя:

1. Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
3. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
- Информация из интернета
4. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
5. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
6. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
7. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
9. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
10. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
11. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
12. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
14. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
15. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
16. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
17. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
19. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
20. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
22. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
23. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
24. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
25. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
27. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
28. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
30. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.