

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Реставрационный колледж «Кировский»

Рассмотрено и переутверждено
на заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского государственного
бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
«Реставрационный колледж «Кировский»
Протокол № 1 от «29» августа 2016г

Утверждено
Приказом директора СПбГБПОУ РК
«Кировский»
от «29» августа 2016г № 300

**Директор СПбГБПОУ РКК
А.В. Гусев**



**Общеразвивающая образовательная программа
дополнительного образования
«Туристический клуб»**

Направленность программы: туристско-краеведческая
Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 10-22 года

Санкт-Петербург
2016

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план I год обучения «Погружение»	13
Содержание I года обучения «Погружение»	14
Учебный план II год обучения «Наполнение»	19
Содержание II года обучения «Наполнение»	20
Учебный план III год обучения «Утверждение»	27
Содержание III года обучения «Утверждение»	29
Учебный план IV год обучения «Совершенствование»	39
Содержание IV года обучения «Совершенствование»	41
Методическое обеспечение и материально-техническое оснащение	51
Список литературы	53

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Устава Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Реставрационный колледж «Кировский»; лицензии СПбГБПОУ РК «Кировский» на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

Направленность программы – **туристско-краеведческая.**

Туризм и краеведение открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных умений и навыков, способствует укреплению здоровья. Как вид спорта, туризм, доступный практически каждому, формирует волевые качества характера. Как образ жизни, позволяет обрести опыт работы с различными инструментами, обеспечить безопасное существование в природных условиях. Занятия туризмом позволяют психологически подготовить личность к нестандартным ситуациям и к адекватной реакции в экстремальных условиях жизни.

Новизна программы выражена в целостном системном подходе к процессу развития личности в быстро меняющихся условиях окружающей жизни: социальной и природной среды. Личность мы рассматриваем как субъект разносторонней жизнедеятельности, познающей, разумно потребляющий, влияющий на свою и окружающую жизнь. Результатом является компетентный подход к разным сторонам жизни подростка. Для этого создается система условий, т.е. происходит отбор содержания

образования (единство курсов и этапов освоения материала); подбор средств (лекции, семинары, практические занятия, походы, тренировки, экскурсии, зачеты); организация форм жизнедеятельности коллектива (общий сбор, совет клуба, творческое объединение, совет дела, совет выпускников, родительский комитет).

Содержание изучаемого материала делится на модули: «Туристические знания и умения», «Валеология», «Краеведение», «Социализация», «Клубная деятельность». Принцип отбора содержания: «от простого – к сложному». Содержание программы строится по принципу расширяющейся спирали. Каждый модуль повторяется на новом этапе при переходе на следующий год обучения.

Актуальность программы:

Данная образовательная программа позволяет создать оптимальные условия для развития личности ребенка. Возможность создания таких оптимальных условий мы видим в том, что сам туризм и краеведение как форма жизнедеятельности это: и область человеческих знаний, и образ жизни, и вид спорта, и форма проведения досуга, и способ самовыражения личности, самосовершенствования и оздоровления организма.

Программа **предназначена** для обучающихся **10-22 лет**, обоих полов, имеющих интерес к туристско-краеведческой деятельности, желающих найти свой круг общения, потребность в самореализации, самоутверждении.

По данной программе могут обучаться, как и новички, так и те, кто уже имеет опыт походов и хочет углубить свои знания. Не исключается **составление индивидуального маршрута** прохождения программы.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что туристско-краеведческое объединение в системе дополнительного образования дает возможность свободы выбора занятий по интересам: формировать определенный стиль отношений между педагогами и воспитанниками, нивелировать индивидуалистические тенденции в развитии личности, формируя заботливое отношение к окружающей жизни и людям.

В процессе жизнедеятельности коллектива личность поэтапно овладевает различными ролями (командир группы, завхоз, костровой, врач, штурман и консультант, судья, контролер, инструктор), что позволяет реализовать себя в разных областях туристской и социальной деятельности.

Целью программы является: создание условий для развития личности ребенка в процессе занятий туристско-краеведческой деятельностью и раскрытия его творческого потенциала; формирование общей культуры личности и развитие индивидуальных качеств подростка в коллективной деятельности.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Освоение определенной системы знаний по туризму и краеведению по социальным, организационным проблемам жизни коллектива.
2. Овладение умениями и навыками туристско-краеведческой деятельности в рамках каждого курса.
3. Формирование морально-волевых и психологических качеств личности.
4. Развитие навыков здорового образа жизни.
5. Формирование гражданственности и патриотизма.
6. Формирование гуманистического отношения к людям, самому себе и окружающей жизни.

Содержание программы строится на данных современной психологии о том, что у каждого ребенка от природы имеется четыре группы задатков:

1. интеллектуальные, мыслительные, связанные с особенностями памяти, типом внимания;
2. инструментальные, включающие двигательные способности, реакцию, на овладение орудиями труда, на развитие пространственного мышления;
3. художественные, связанные с наличием различных групп анализаторов, специфики эмоциональной атмосферы;
4. социальные, определяемые принадлежностью к интровертам и экстравертам, а значит, расположением контактов с другими людьми.

Эти задатки могут развиваться, в обучении и в деятельности. В жизнедеятельности человек развивается и формируется как личность.

Программа делится на 4 курса. В каждом курсе присутствуют 2 модуля. Первый модуль – туристские знания, умения, навыки. Второй модуль – общекультурная деятельность, включающая в себя разделы: краеведение, социализация, валеология,

клубная деятельность. Программа содержит не только образовательные разделы прикладных знаний, но и включает элементы туристской практики и клубной деятельности. Мы знаем, что на человека влияют биологические и социальные факторы развития, в том числе и воспитания. Но для полноценного развития всех человеческих сил необходима активность самого человека, основными формами проявления которой являются деятельность и общение. Именно в них совершенствуются или замирают данные природой задатки, компенсируются нереализованные способности.

Отличительные особенности данной программы в том, что она позволяет создать оптимальные условия для многогранного развития личности ребенка. Программа имеет модульное построение. Два модуля, каждый из которых, повторяется на следующем году обучения, но с расширяющимся содержанием разделов. Программа построена на сочетании трех функций жизнедеятельности детского объединения: учебной деятельности, клубной и общественно-полезной работы. Содержание образовательной программы предполагает поэтапное создание условий для развития личности, познающей, чувствующей, действующей в природной и социальной среде.

Для достижения поставленных задач устанавливаются контакты с семьей и организуются следующие события:

1. Проведение родительских собраний:
 - для родителей обучающихся первого года обучения. Знакомство с традициями и программой клуба. Требования к обучающимся во Дворце учащейся молодежи;
 - для родителей кружковцев 2-4 годов обучения. Знакомство с учебным планом работы клуба на конкретный год. Поведение итогов летних походов и экспедиций;
 - перед конкретными мероприятиями: походами, экспедициями, выездами, экскурсиями.
2. Организация совместных клубных дней: Дня рождения, вечера выпускников, соревнования «Папа, мама, я – туристская семья» и др.
3. Участие родителей в тренировках, экскурсиях, выездах, походах, экспедициях.
4. Работа родительского комитета в течение года. Сбор родительского комитета – 1 раз в квартал.
5. Индивидуальная работа с семьей по решению проблемных ситуаций.

Формы и режим занятий. Занятия по данной программе включают в себя: теоретические занятия (аудиторные в форме лекций, бесед, групповой работы, индивидуальной работы), практические (в аудитории и на выездах), тренировки, практикумы, соревнования, походы выходного дня, экскурсии, туристско-краеведческие экспедиции. Сборы по ОФП, учебно-тренировочные сборы, экскурсионные выезды, выполнение домашних работ и заданий. Деловые игры, конкурсы. Изучение теоретического и практического материала частично реализуется на выездах и учебно-тренировочных сборах в форме туристско-краеведческой практики. Формы клубной работы – праздники, коллективные творческие дела, слеты, соревнования, традиционные клубные массовые мероприятия.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в выставках, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБУДО Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

Сроки реализации программы – 4 года, на бюджетной основе.

1 год обучения - «Погружение»

Группы 1 года обучения составляют учащиеся в количестве от 15 человек в группе. Учебная нагрузка – 216 часов. Теоретические занятия – 1 раз в неделю 2 часа, 4 часа – практические занятия на выезде в выходные, праздничные дни, в каникулы, в том числе тренировки, экскурсии, соревнования, походы выходного дня, каникулярные выезды, клубные дни, учебно- тренировочные сборы.

Задачи:

1. создание условий для развития первичных знаний о туризме;
2. овладение элементарными умениями и навыками необходимыми в пеших некатегорийных походах и экскурсионных выездах.

Ожидаемые результаты

Раздел	Знания	Умения	Навыки
Валеология	Знания о гигиенических требованиях к участникам походов. Знания о приемах закаливания и самоконтроля. Знания о правилах бинтования и наложения повязок.	Соблюдение правил личной гигиены в походе. Умение контролировать свое самочувствие. Умение накладывать простейшие повязки.	Правильный подбор одежды и обуви для различных видов походов
Социализация	Понятие о темпераменте, экстраверсии и интроверсии	Определять ведущие типы темперамента	Навыки общения в малой группе
Клубная деятельность	История Дворца учащейся молодежи	Выполнять отдельные поручения в коллективной творческой деятельности (КТД)	В четком выполнении поручения

2 год обучения – «Наполнение»

Группы 2 года обучения составляют учащиеся от 12 человек в группе. Учебная нагрузка – 288 часов. Теоретические занятия – 2 раза в неделю по 2 часа, практические занятия на выезде в воскресные, праздничные дни, в каникулы – 4 часа. В том числе: тренировки, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы выходного дня, каникулярные выезды, клубные дни.

Задачи:

1. развитие знаний об основах экологии, физиологии человека, топографии, технике безопасности в походе, медицины, краеведения;
2. закрепление базовых умений в соответствии с индивидуальными особенностями;
3. создание условий для развития первичных знаний о туризме;
4. овладение элементарными умениями и навыками, необходимыми в пеших некатегорийных походах и экскурсионных выездах.

Ожидаемые результаты

Разделы	Знания	Умения	Навыки
Валеология	Знания о физиологии и анатомии человека. Знание основных приемов массажа.	Умение проводить массаж отдельных групп мышц.	Овладение простейшими навыками по самомассажу.

Краеведение	О краеведении Ленинградской области	Сбор краеведческого материала при подготовке походов и экспедиций	В работе с источниками информации по краеведению
Социализация	Осознание себя как личности. Понятие о самооценке	Умение поставить себя на место другого человека	Навык в общении
Клубная деятельность	О детских общественных объединениях города,	Организовать работу малой группы	В организации традиционных дел клуба

3 год обучения – «Утверждение»

Группы 3 гола обучения составляют учащиеся в количестве 10-12 человек. Учебная нагрузка – 288 часов. Теоретические занятия проводятся в неделю по 2-3 часа, 6-5 часов – практические занятия на выездах, в том числе тренировки, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы выходного дня, каникулярные выезды, клубные дни.

Задачи:

1. выработка взглядов на явление окружающей жизни в природе и социуме и свои возможности в различных видах деятельности;
2. развитие устойчивой мотивации и возможностей личности в различных сферах жизнедеятельности детского объединения, способность к принятию решений в нестандартных ситуациях;
3. закрепление умений, навыков необходимых в пеших походах II категории сложности и водных походах I категории сложности и дальних туристических путешествий.

Ожидаемые результаты

Разделы	Знания	Умения	Навыки
Валеология	Знания о лекарственных препаратах и препаратах народной медицины. Знания о возможных травмах в походах.	Умение составлять походную аптечку, использовать «зеленую аптеку». Умение изготавливать приспособления для переноски пострадавших.	Оказание первой медицинской помощи при травмах. Расширение знаний о массаже и самомассаже.

Краеведение	Знания об экологических проблемах современного мира, экологическом состоянии Ленинградской области	Вести гидрологические, метеорологические и другие природные наблюдения, составление краеведческих отчетов	В работе с приборами для природных наблюдений, в оформлении результата краеведческих наблюдений
Социализация	Знания об этических ценностях	Выделять проблему, ставить цель, принимать решение, отстаивать собственные ценности	В решении проблемных ситуаций
Клубная деятельность	О детском движении в России (СПО - ФДО, ДИМСИ, скауты и т.д.), Алгоритм подготовки творческих дел	Организовать и провести блок коллективного творческого дела	Расширение навыков организации дел клуба

4 год обучения - «Совершенствование»

Группы 4 года обучения составляют учащиеся в количестве 10-12 человек. Учебная нагрузка – 288 часов. Теоретические занятия проводятся в неделю по 2-3 часа, 6-5 часов – практические занятия на выездах. В том числе тренировки, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы выходного дня, каникулярные выезды, клубные дни.

Задачи:

1. формирование убеждений и собственной позиции во взаимодействии с окружающей жизнью и людьми;
2. развитие потребностей, способностей и привычек в самосовершенствовании, самореализации и передаче своего опыта младшим;
3. формирование навыков организатора туристских праздников, игр, соревнований, коллективных творческих дел;
4. закрепление умений, навыков необходимых в пеших походах I категории сложности и водных походах II категории сложности, дальних путешествиях.

Ожидаемые результаты

Разделы	Знания	Умения	Навыки
Валеология	Знания о заболеваниях в походных условиях, вызванных природным окружением, знания о комбинированных травмах. Знание концепции здорового образа жизни.	Умение оказывать первую помощь в любых походах.	Навык в оказании помощи взаимопомощи.
Краеведение	Об экологических проблемах современного мира, об экологическом состоянии Ленинградской области	Вести гидрологические, метеорологические и другие природные наблюдения, Составление краеведческих отчетов	В работе с приборами для природных наблюдений, в оформлении результата краеведческих наблюдений
Социализация	Об эмоциях и чувствах, воле, понятии о деятельности	Справляться с эмоциями и стрессом,	Управлять эмоциями в составлении алгоритма
Клубная деятельность	О международных детских организациях, методике организации КТД	Организовать и провести коллективное творческое дело	В подготовке и проведении КТД, в работе с разновозрастными детскими объединениями

При реализации программы количество часов в каждом году обучения меняется. Возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Оценка результативности реализации программы. Подведение итогов освоения учебной программы проводится 2 раза в год в каждой группе.

Формы подведения итогов: зачет, устный экзамен, тесты, деловые игры, ситуационные задания, письменные работы.

В конце каждого учебного года сдается зачет по практическим умениям:

1 год – учебно-тренировочный полигон УТП;

2 год – учебно-тренировочный поход;

3 год – программа «Соло-1»

4 год – программа «Соло-II»

Учебно-тренировочный полигон – оборудованное заранее место, где выполняются ряд заданий по программе 1 года обучения.

Разделы: бивачные работы, ориентирование, техника безопасности (игровые ситуации), первая медицинская помощь, питание.

Учебно-тренировочный поход – 2-х дневный поход с выполнением блока заданий по пути следования по разделам: ориентирование, питание, медицина, преодоление естественных препятствий, бивачные работы, техника безопасности.

«Соло-1», «Соло-II» – самостоятельное движение групп от момента заброски до выхода в базовый лагерь. Проигрывание ситуации автономного существования. Программы отличаются продолжительностью: «Соло-1» – 1 ночевка в лесу, «Соло -II» – 2 ночевки в лесу.

По каждому зачетному заданию разработана шкала баллов, которая учитывает уровень овладения практическими умениями. Оценка коммуникативной культуры учащихся происходит в результате наблюдений, анкетирования со шкалой взаимооценок и самооценок.

Оценка результативности теоретического зачета – вопросы и задания теоретического зачета представляют собой 3-х уровневую систему заданий:

1. воспроизведение изученного материала
2. использование знаний в привычных ситуациях
3. использование знаний в новых ситуациях

Максимальной результативностью считается такой уровень знаний и умений, который позволяет участнику обучаться по программе, быть на III ступени.

Оценка личных достижений учащихся происходит через общественно-полезную деятельность:

1. проведение занятий;
2. судейство отдельных видов соревнований;
3. развитие навыков, необходимых в пеших походах I категории сложности, водных походах III степени сложности и туристских путешествиях.

Год обучения 1а рассчитан на кружковцев, начинающих обучаться по программе с 10-ти лет.

Итоговые походы и экспедиции

<i>Годы обучения</i>	<i>Осень</i>	<i>Зима</i>	<i>Весна</i>	<i>Май</i>	<i>Лето</i>
1	Сборы по ОФП	Экскурсионная программа. Лыжные тренировки (по выбору)	Лыжные сборы	УТС	Пеший поход II степени сложности.
2	Пеший поход III степени сложности	Лыжные тренировки. Экскурсионная программа (по выбору).	Лыжные сборы	СОЛО Соревнования «Школа безопасности в городской черте «Техника полевого походного быта»	Пеший поход III категории сложности. Водный поход 3 степени сложности туристическое путешествие (ближнее) подготовкой и защите отчетов
3	Пеший поход III степени сложности (совместно со II годом обучения)	Лыжные сборы.	Пеший поход I категории сложности.	СОЛО 1 Соревнования «Школа безопасности на выезде» Сдача зачета «Техника полевого походного быта» КТМ «одной веревкой связаны»	Пеший I поход кат. сложности расширением комплексов краеведческих заданий наблюдений, подготовка и защита отчетов. Водный поход категории сложности
4	Сборы по ОФП совместно с I годом	Лыжные сборы совместно с III годом	Пеший поход I категории сложности совместно с III годом.	СОЛО 2 Организация зачета для 1 года обучения совместно с III годом	Пеший поход в горных условиях I кат. С; водный поход I категории сложности. Дальнее туристское путешествие Разработка маршрута, сбор краеведческих материалов, выполнение исследовательских заданий.
1а	Парковое ориентирование	Экскурсии в музеи города	Сбор по ОФП	УТС	Пеший поход по ленинградской области (3 дня)

**Учебный план
I год «Погружение»**

№	Разделы	Тема	Всего	Теория	Практика
I	Туристские знания, умения, навыки	Образовательная программа ТКК «Тури»	2	2	
1.1	Введение в	Техника безопасности	2	2	

	специальность	В походах выходного дня			
		Подготовка к слету кружковцев 1 года	8		8
		Соревнования «Привет, новичок!»	8		8
1.2	Туристский быт	Снаряжение	4	2	2
		Бивак	12	4	8
		Туристский тренинг	16		16
1.3	Топография и ориентирование	Условные обозначения карт	4	3	1
		Азимут	4	2	2
		Тренировка по ориентированию	16		16
		Соревнования «Снежная тропа»	20		20
1.4	Питание	Организация питания в походе	6	6	
		Практикум по приготовлению пищи в полевых условиях.	8		8
		Учет и хранение продуктов	4	3	1
		Комплексная туристическая практика	32		32
II	Общекультурная подготовка	Личная гигиена туриста	2	2	
2.1	Валеология	Закаливание и самоконтроль	4	2	2
		Кожа, ее функции, строение	2	2	
		Техника наложения повязок.	8	4	4
2.2	Социализация	Темперамент	8	4	4
2.3	Клубная деятельность	Совместное собрание родителей и детей 1 года	2	2	
		История Дворца учащейся молодежи	2	2	
		История ТКК «ТУРИ»	2	2	
		Подготовка Дня рождения клуба «ТУРИ»	4		4
		День рождения клуба	4		4
		Подготовка клубного дня «Новый год»	4		4
		Клубный день «Новый год»	4		4
		Клубный день 23.02	2		2
		Клубный день 8 марта.	2		2
		Соревнования «Папа, мама, я - туристская семья»	8		8
		Музыкальные занятия	4		4
		Подготовка вечера выпускников	4		4
		Вечер выпускников	4		4
		Итого:	216	44	172

Содержание I года обучения – "Погружение"

1. Модуль "Туристские знания, умения и навыки"

1.1 Введение в специальность

Тема № 1 (2 часа - теория) Введение в специальность. Рассказ об истории и традициях клуба. Знакомство с образовательной программой ТКК "Тури". Требования к кружковцам Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга. Режим занятий. Необходимое снаряжение для однодневных выездов и учебных занятий. Организация тренировок и походов выходного дня.

Форма занятия: беседа, просмотр видео-фильма и фотоальбомов.

Методическое обеспечение: демонстрация видеофильма, показ личного снаряжения туриста, раздача печатного материала (памятка о правилах поведения кружковцев Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга)

Тема № 2 (2 часа - теория) Техника безопасности в походах выходного дня. Правила поведения участников похода на платформе, в транспорте, в лесу, на дороге. Преодоление естественных препятствий. Питьевой режим в природных условиях. Поведение участников в случае ЧП.

Форма занятия: беседа

Методическое обеспечение: Видеофильм, раздаточный материал для теста, текст рассказа.

Тема № 3 (8 часов - практика) Подготовка к слету отдела кружковцев I года обучения. Практическое занятие на выезде. Обучение: установка палатки, работа с компасом, разжигание костра, преодоление полосы препятствий.

Тема № 4 (8 часов практика) Соревнования «Привет, новичок!»

Форма занятия: слет

Методическое обеспечение: задания на карточках, полоса препятствий, компас, аптечка первой медицинской помощи, оборудование для костра, раздаточный материал по темам, палатки, рюкзаки.

1.2 Туристский быт

Тема № 4 (2 часа – теория. 2- практика) Снаряжение. Групповое и личное снаряжение для походов. Техника безопасности при работе с инструментами. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Укладка рюкзака.

Форма занятия: беседа, практическое задание по сбору рюкзака

Методическое обеспечение: демонстрация группового и личного снаряжения.

Тема № 5 (4 часа – теория, 8 – практика) Бивак. Выбор места для бивака. Оборудование лагеря и организация бивачных работ. Обязанности групп ("дровосеки", "повара", "хозяйева"). Снятие бивака. Уборка. Противопожарные меры. Типы костров. Заготовка дров.

Форма занятия: беседа, практическое задание по выбору места для бивака.

Методическое обеспечение: карты местности, рисунки с типами костров, материал для изготовления макетов костров

Тема № 6 (16 часов – практика) Туристский тренинг. Установка палатки, укладка рюкзака, оборудование кострового места. Работа с пилой и топором. Пилка и рубка дров. Разведение различных типов костров. Изготовление растопок. Выбор дров для костра.

Форма занятия: выезд

Методическое обеспечение: инструменты и оборудование для тренинга.

1.3 Топография и ориентирование

Тема № 7 (3 часа – теория, 1- практика) Элементы топографии и ориентирование на местности. Значение топографии и ориентирования для туристов. Картографический материал. Основные условные обозначения.

Форма занятия: беседа, задания по определению знаков на карте.

Методическое обеспечение: карты для ориентирования на местности, раздаточный материал – карты разных эпох и стран.

Тема № 8 (2 часа - теория, 2 часа – практика) Азимут Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса, местных предметов. Определение сторон горизонта по местным: предметам, часам, солнцу, звездам. Азимут и движение по нему.

Форма занятия: беседа, практическое задание по определению сторон горизонта.

Методическое обеспечение: рисунки и схемы для определения сторон горизонта по местным: предметам, солнцу, звёздам. Раздаточный материал: карты, кроки для определения азимутального хода.

Тема № 9 (8 часов – практика) Тренировка по ориентированию в парках города. Определение азимута. Движение по азимуту. Работа с картой, схемой маршрута, определение точки стояния.

Форма занятия: тренировка

Тема № 10 (20 часов – практика) Участие в соревнованиях по парковому ориентированию « Снежная тропа».

Форма занятия: соревнования (по графику 5 стартов)

1.4 Питание в походе

Тема № 11 (6 часов – теория) Организация питания в походе. Раскладка. Режим питания в походе. Походное меню. Оборудование и костровые принадлежности для приготовления пищи.

Форма занятия: беседа, выполнение практических заданий.

Методическое обеспечение: Раздаточный материал для составления раскладки питания в походе.

Тема № 12 (3 часа – теория, 1 – практика) Учет, хранение и транспортировка продуктов. Учет и распределение продуктов среди участников. Факторы, способствующие порче продуктов: влажность и температура. Хранение и транспортировка продуктов.

Форма занятия: беседа, практические задания по упаковке продуктов.

Методическое обеспечение: продукты питания, оборудование для упаковки.

Тема № 13 (8 часов – практика) Приготовление пищи в полевых условиях.

Форма занятия: практикум

Методическое обеспечение: снаряжение для приготовления на костре (бидоны, костровые принадлежности, снаряжение начпрода)

Тема № 14 (32 часа) Комплексная туристская практика в каникулы и праздничные дни.

2. Модуль «Общекультурная подготовка»

2.1 «Валеология»

Тема № 1 (2 часа – теория) Личная гигиена туриста. Гигиенические требования в походе. Подготовка к походу: закаливание, физические тренировки. Предупреждение потертостей, опрелости, появление мозолей. Гигиена тела, требование к одежде и обуви.

Форма занятия: беседа.

Методическое обеспечение: плакаты, видеофильмы

Тема № 2 (2 часа – теория, 2 – практика) Закаливание и самоконтроль. Различные способы закаливания. Приемы самоконтроля. Питьевой режим в походе. Режим дня в походе.

Форма занятия : беседа, практическая часть- показ приемов самоконтроля.

Методическое обеспечение: секундомеры, тонометры, термометры

Тема № 3 (2 часа – теория) Кожа, ее функции, строение. Уход за кожей. Травмы и заболевания кожи.

Форма занятия: беседа

Методическое обеспечение: наглядные пособия, раздаточный материал, литература по теме.

Тема № 4 (4 часа – теория, 4 - практика). Бинтование. Правила. Приемы наложение повязок. Повязки на верхние конечности, голову. Изготовление шин из подручных средств, иммобилизация конечностей

Форма занятия: беседа, практические задания

Методическое обеспечение: перевязочные материалы, шины, косынки.

2.2 «Социализация»

Тема № 1 (4 часа – теория, 4 – практика.) Понятие о темпераментах. Типы темпераментов. Экстраверты, интроверты. Практическое занятие по определению темперамента.

Форма занятия: беседа, тренинги, тесты по определению темперамента.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал, тесты.

2.3 «Клубная деятельность»

Тема № 1 (2 часа – теория). Совместное собрание детей и родителей кружковцев 1-го года обучения (2 часа). Основные направления деятельности ТКК "Тури". Знакомство с образовательной программой клуба. История, традиции, устав. Учебный план на год. Организация занятий и тренировок. Снаряжение. Требования к кружковцам.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: видео и фотоматериалы, стенные газеты.

Тема № 2 (2 часа – практика)

История Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга. Экскурсия по интерьерам и в музей Дворца.

Форма проведения: экскурсия.

Методическое обеспечение: экспонаты музея

Тема № 3 (2 часа - теория). История ТКК "Тури". Просмотр видеофильмов, архивных материалов, встреча с выпускниками клуба.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: видео, фотоматериалы, дневники, стенные газеты, папки.

Тема № 4 (4 часа – практика) Подготовка дня рождения клуба. Изготовление украшений, стендов, подготовка творческого сюрприза.

Форма проведения: работа по творческим группам.

Методическое обеспечение: канцелярские товары, фонограммы, фотоматериалы.

Тема № 5 (4 часа – практика) День рождения клуба "Тури".

Форма проведения; коллективное творческое дело

Тема № 6 (4 часа – практика) Подготовка клубного дня «Новый год в Тури». Подготовка творческих сюрпризов-поздравлений.

Форма проведения: работа творческих групп. Подготовка творческого сюрприза.

Методическое обеспечение: литература по теме, фонограммы, костюмы, новогодние украшения.

Тема № 7 (4 часа - практика) Клубный день «Новый год в «Тури»

Форма проведения; коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал, аудио записи, реквизит для конкурсов.

Тема № 8 (2 часа - практика) Клубный день «День защитника Отечества»

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 9 (2 часа – практика) Клубный день 8 марта.

Форма проведения: коллективное творческое дело

Методическое обеспечение: литература по теме, музыкальное сопровождение, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 10 (4 часа) Подготовка вечера выпускников.

Изготовление украшений для зала. Репетиция творческой программы.

Форма проведения: работа творческих групп и советов дел.

Методическое обеспечение: материалы для оформления, тексты песен, реквизит.

Тема № 11 (4 часа – практика) Вечер выпускников.

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: видео и фото материалы, реквизит, музыкальное оформление.

Тема № 12 (8 часов – практика) Клубный день "Папа, мама, я - туристская семья"

Форма проведения: соревнования семейных команд

Методическое обеспечение: задания для игр на местности, туристическое снаряжение, раздаточный материал, вопросы и задания на станциях.

Тема № 13 (4 часа – практика) Музыкальные занятия. Разучивание туристских песен.

Форма проведения: творческая мастерская.

Методическое обеспечение: тексты песен, музыкальные инструменты (гитара), аудио записи песен.

Учебный план II год «Наполнение»

	Разделы	Тема	Всего	Теория	Практика
I	Туристские знания, умения, навыки				
1.1	Подготовка отчётов о	Анализ летних походов	2		2

	походах	Составление отчетов	8		8
1.2	Элементы туристской техники	Туристическая полоса	4	4	
		Практикум по туристической технике	8		8
		Соревнования «Открытие сезона»	8		8
1.3	Ориентирование	Способы ориентирования на местности	4	3	1
		Практические занятия	4		4
		Топографическая карта	12	6	6
		«Снежная тропа»	20		20
1.4	Медицина	Кровотечения	6	4	2
		Травмы	6	4	2
		Переломы	8	4	4
1.5	Зимние походы	Снаряжение	14	6	8
		Техника безопасности	2	2	
		Лыжные тренировки	32		32
1.6	Тактика пеших походов	Тактика движения группы	10	2	8
1.7	Водные походы.	Снаряжение.	2	2	
		Техника гребли	4		4
1.8	Комплексная туристско-краеведческая практика.		20		20
II	Общекультурная подготовка				
2.1	Краеведение	Краеведческий обзор	2	2	
		Памятники природы Ленинградской области	34	2	32
2.2	Валеология	Физиология человека	2	2	
		Мышечная система человека	4	2	2
		Массаж	8	4	4
		Заболевания	4	4	
2.3	Социализация	Общение	6	2	4
2.4	Клубная деятельность	Сборы, собрания	6		6
		Запись кружковцев	4		4
		Подготовки клубных дел	18		18
		Клубные дни	26		26
		Итого:	288	54	234

Содержание II года обучения «Наполнение»

1. Модуль «Туристские умения и навыки»

1.1 Подготовка отчётов о походах

Тема № 1 (2 часа - практика) Анализ летних походов и экспедиций.

Форма занятия: Просмотр видеофильмов, фотоматериалов, устные отчёты о походах.

Методическое обеспечение: Видеофильмы, положение о составление отчётов о походах и экспедициях, отчёты о походах других туристских групп.

Тема № 2 (8 часов - практика) Составление отчётов о походах и экспедициях.

Форма занятия: Работа творческих групп по составлению отчётов.

Методическое обеспечение: Карты, схемы, краеведческая литература, фотографии и видеофильмы.

1.2 Элементы туристской техники

Тема № 3 (4 часа - теория) Туристическая полоса препятствий.. Правила прохождения элементов тур. полосы: качающееся бревно, параллель, "паутина", "мышеловка". Работа на "воздушной переправе", организация переправ на болоте, переправа по бревну.

Форма занятия: Беседа, просмотр видеофильма.

Методическое обеспечение: Видео материал, веревки, карабины, положение о соревнованиях по туристской технике.

Тема № 4 (8 часов - практика) Практикум по тур. технике. Выезд. Индивидуальная работа по овладению туристической техники.

Форма занятия: Практическая работа по наведению элементов туристской полосы.

Методическое обеспечение: Веревки, карабины.

Тема № 5 (8 часов) Соревнования "Открытие сезона"

Форма занятия: Соревнования по командам.

Методическое обеспечение: Положение о соревнованиях «Открытие сезона»

1.3 Ориентирование

Тема № 6 (3 часа – теория, 1 – практика) Ориентирование. Способы ориентирования на местности: по местным предметам, по природным объектам, в разное время суток, в различных походных условиях, по небесным светилам. Элементы астрономии. Простейшие способы геометрических измерений на местности, таблицы расстояний видимости предмета. Измерение расстояния шагами.

Форма занятия: Беседа, игра (работа с карточками), практические задания по измерению расстояний.

Методическое обеспечение: Атлас звездного неба, измерительные инструменты, наглядные пособия, таблицы

Тема № 7 (4 часа – практика) Практические занятия.

Форма занятия: Практикум по определению расстояний на местности, конкурс по тренировке глазомера, использование отрывков из к\ф «Дети капитана Гранта» и «Два капитана»

Методическое обеспечение: работа по группам, индивидуальные задания.

Тема № 8 (6 часов – теория, 6 – практика) Чтение карты. Определение масштаба, измерение расстояний, оценка рельефа, копирование. Старение карты, лента маршрута. Понятие "рельеф" и его характеристика. Определение понятий: гора, высота, хребет, седловина, барханы, долина, овраг, котловина и др. Их изображение на карте. Топографические знаки: масштабные, внемасштабные, пояснительные. Изображение рельефа на топографических картах. Понятие масштаба. По предложенному рельефу местности нарисовать карту; обратная задача. Вылепить из пластилина рельеф, изображенный на карте. Игровые задания по теме "масштаб".

Форма занятия: Беседа, практические задания, работа по группам..

Методическое обеспечение: Схемы изображения рельефа на местности, раздаточный материал с рисунками рельефа местности, топографические карты.

Тема № 9(20 часов) Соревнования по парковому ориентированию «Снежная тропа».

Форма занятия: соревнования

Методическое обеспечение: картографический материал, компасы.

1.4 Медицина

Тема № 10 (4 часа теория) Кровотечения. Виды кровотечений: капиллярное, венозное, артериальное, внутреннее. Способы остановки. Оказание первой помощи.

Форма проведения: Лекция.

Методическое обеспечение: Плакаты, схемы, видеофильмы.

Тема №11 (2 часа - практика) Практикум по теме Остановка кровотечения.

Форма проведения: работа в парах.

Методическое обеспечение: перевязочные материалы, кровоостанавливающие жгуты.

Тема № 12 (4часов - теория). Травмы. Ушибы, вывихи верхних и нижних конечностей. Правила наложения шин при травмах плечевого сустава, локтя, предплечья, запястья, кисти, тазобедренного сустава, бедра, колена, голени, лодыжки, стопы. Травмы позвоночника. Оказание первой медицинской помощи.

Форма проведения: лекция с практическим показом.

Методическое обеспечение: раздаточный материал, плакаты перевязочный материал, шины, повязки.

Тема № 13 (2 часа – практика) Практикум по теме «Травмы»

Форма проведения: работа по группам, индивидуальная работа.

Методическое обеспечение: перевязочный материал, шины, повязки

Тема № 14 (4 часа - теория) Переломы. Костная система человека. Закрытый и открытый перелом. Оказание первой помощи при переломах верхних и нижних конечностей, костей таза, ребер, костей черепа. Правила наложения шин. Другие способы иммобилизации конечностей. Правила транспортировки пострадавших.

Форма проведения: лекция.

Методическое обеспечение: схемы, раздаточный материал, плакаты.
Перевязочный материал, шины.

Тема № 15 (4 часа практика) Практикум по теме «Переломы»

Форма проведения: работа в группах, индивидуальная, в парах.

Методическое обеспечение: перевязочный материал, шины, повязки.

1.5 Зимние походы

Тема № 1 (4 часа – теория) Личное снаряжение для лыжных тренировок. Виды лыж, подбор ботинок, палок. Одежда лыжника. Подготовка лыж. Мази. Парафины. Установка креплений.

Форма проведения: лекция.

Методическое обеспечение: раздаточный материал, плакаты, фотографии.

Тема № 2 (2 часа – теория) Общественное снаряжение в зимних походах. Особенности палаток. Установка. Обеспечение работы печки.

Форма проведения: лекция.

Методическое обеспечение: раздаточный материал, плакаты.

Тема № 3 (8 часов – практика) Практические занятия по установке зимних палаток.

Форма проведения: практикум на выезде.

Методическое обеспечение: зимние палатки, лопаты.

Тема № 4 (2 часа – теория) Техника безопасности в зимних походах. Особенности зимних путешествий. Правила безопасного поведения. Преодоление естественных препятствий в зимних походах.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: разбор учебного рассказа о путешествии группы.

Тема № 5 (32 часа – практика) Лыжные тренировки.

1.6 Тактика походов

Тема № 1 (2 часа - теория) Тактика пеших, горных, водных, лыжных походов. Режим дня в походе в летних условиях и условиях межсезонья. Организация переходов. Привалы. Техника движения. Поручения в туристической группе. Выбор маршрута движения. Преодоления естественных препятствий.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: литература по теме, походные дневники, отчеты о походах, фотографии.

Тема № 2 (8 часов - практика) Практический выезд – преодоление естественных препятствий.

Форма проведения: поход выходного дня.

Методическое обеспечение: подготовка маршрута с различными естественными препятствиями.

1.7 Водные походы

Тема № 1 (2 часа - теория) Снаряжение туриста-водника. Личное и общественное снаряжение для водных походов. Ремонтный набор для путешествия на лодках, катамаранах, байдарках.

Форма проведения: лекция.

Методическое обеспечение: фотографии, раздаточный материал, показ снаряжения для водных походов.

Тема № 2 (4 часа - теория) Техника гребли на различных судах. Работа экипажа. Техника безопасности в водных походах.

Форма проведения: лекция

Методическое обеспечение: плакаты с изображением судов, просмотр видеофильмов о путешествиях клуба.

1.8 Комплексная туристско-краеведческая практика в каникулы и выходные дни (20 часов)

2. Модуль «Общекультурная подготовка»

2.1 «Краеведение»

Тема № 1 (2 часа – теория) Краеведческий обзор Ленинградской области. Географическое положение, природные ресурсы, крупнейшие географические объекты: реки, озера. История края Основные исторические события на территории Ленинградской области. Памятные места, связанные с выдающимися деятелями литературы, искусства, науки, политики.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: литература по теме, стихи, карты, фото материалы.

Тема № 2 (2 часа - теория) Памятники природы Ленинградской области.
Линдуловская роща, Токсовский заказник, каньон реки Лава, Саблинские пещеры.
История возникновения.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: фото и видео материалы, литература по теме, картографический материал.

Тема №3 (32 часа - практика). Походы выходного дня на изученные объекты.

Форма проведения. Однодневный выезд.

Методическое обеспечение: краеведческий материал по каждому природному объекту.

2.2 «Валеология»

Тема № 1 (2 часа – теория) Физиология здорового человека.

Утомление и переутомление. Физическая работоспособность.

Форма проведения: беседа

Методическое обеспечение: литература по теме, тесты.

Тема № 2 (2 часа – теория, 2 – практика) Мышечная система человека. Типы телосложения. Мышцы тела. Работа с атласом анатомии человека. Эмоции и двигательная активность.

Форма проведения: беседа, практические задания.

Методическое обеспечение: атлас мышечной системы человека, раздаточный материал.

Тема № 3 (4 часа – теория, 4- практика) Массаж. Приемы самомассажа в условиях похода: поглаживания, выжимания, растирания, разминание, потряхивания. Предварительный и восстановительный массаж. Практические занятия по массажу.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методическое обеспечение: плакаты, оборудование для проведения практики по массажу

Тема № 4 (4 часа - теория) Заболевания. Воспаление, верхних дыхательных путей, грипп, ангина, переохлаждение, обморожение, воспаление легких. Симптомы, первая медицинская помощь в походных условиях

Форма проведения: беседа

Методическое обеспечение: описание симптомов болезни, аптечка первой помощи.

2.3 «Социализация»

Тема № 1 (2 часа - теория) Общение. Особенности общения в подростковом возрасте. Формирование самооценки

Форма занятия: Беседа.

Методическое обеспечение: Литература по теме, видео материалы, раздаточный материал.

Тема № 2 (4 часа) Психотехнические игры на общение : «Приветствие», «Прорыв», «Точка зрения», «Метафора», «Принятие решения», «Желания», «Слепец и поводырь», «Печатная машинка» и др.

Форма занятия: Игры

Методическое обеспечение: Игровой материал, декорации

2.4 «Клубная деятельность»

Тема № 1 (2 часа - теория)

Совместное собрание детей и родителей кружковцев 2-4 годов обучения. (2 часа) Итоги летних походов и экспедиций. Учебные планы на текущий год

Форма проведения; беседа.

Методическое обеспечение; видео и фотоматериалы, стенные газеты.

Тема № 2 (2 часа – практика) «Арбузник»

Форма проведения: вечер встречи членов клуба после каникул.

Методическое обеспечение: фотографии, видео материалы.

Тема № 3 (4 часа – практика) Работа на записи кружковцев. Подготовка выставочных материалов, реклам, газет, стендов.

Форма проведения: работа по группам, индивидуальные беседы с новичками.

Методическое обеспечение: рекламные материалы о клубе.

Тема № 4 (2 часа – практика) Сбор - старт. Обсуждение итогов летних походов и экспедиций. Планирование работы клуба на год

Форма проведения: коллективное обсуждение и коллективное планирование.

Методическое обеспечение: видео, фотоматериалы, дневники, стенные газеты.

Тема № 5 (8 часов – практика) Подготовка дня рождения клуба. Подготовка творческих отчетов о летних походах, оформление стендов, альбомов, разработка конкурсов.

Форма проведения: работа по творческим группам .

Методическое обеспечение: канцелярские товары, фонограммы, фотоматериалы.

Тема № 6. (4 часа – практика) День рождения клуба "Тури".

Форма проведения; коллективное творческое дело

Тема № 7 (4 часа – практика) Подготовка клубного дня « Новый год в Тури».
Подготовка творческих сюрпризов-поздравлений.

Форма проведения: работа творческих групп

Методическое обеспечение: литература по теме, фонограммы, костюмы, новогодние украшения.

Тема № 8 (4 часа – практика) Клубный день « Новый год в «Тури»

Форма проведения; коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал, аудио записи, реквизит для конкурсов.

Тема № 9 (2 часа - практика) Клубный день «День святого Валентина»

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, варианты творческих заданий, тематическое оформление.

Тема № 10 (2 часа – практика) Клубный день « День защитника Отечества»

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение; литература по теме, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 11 (2 часа – практика) Клубный день 8 марта.

Форма проведения: коллективное творческое дело

Методическое обеспечение: литература по теме, музыкальное сопровождение, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 12 (4 часа – практика) Подготовка вечера выпускников.

Репетиция творческой программы.

Форма проведения: работа творческих групп и советов дел.

Методическое обеспечение: материалы для оформления, тексты песен, реквизит.

Тема № 13 (4 часа – практика) Вечер выпускников.

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: видео и фотоматериалы, реквизит, музыкальное оформление.

Тема № 14 (4 часа – практика) Подготовка клубного дня «Папа, мама, я - туристская семья»

Форма проведения мозговой штурм, работа советов дел.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточные задания, плакаты, разработки конкурсов.

Тема № 15 (8 часов – практика) Клубный день "Папа, мама, я – туристская семья".

Форма проведения: соревнования семейных команд

Методическое обеспечение: задания для игр на местности, туристическое снаряжение, раздаточный материал, вопросы и задания на станциях.

Учебный план III год обучения

	Разделы	Тема	Всего	Теория	Практика
1.1	Туристские знания, умения, навыки	История развития туризма в стране	10	3	7
1.2	Туристская документация	Заявочные книжки	2	1	1
		Отчет о походе	4	1	3

		Организация похода	4	1	3
1.3	Наблюдения в походах	Метеорологические наблюдения	7	3	4
		Гидрологические наблюдения	7	3	4
1.4	Медицина	Походная аптечка	3	3	
		Витамины	3	3	
		Обморожения	6	6	
		Травматизм	8	4	4
		Практикумы в полевых условиях	30		30
1.5	Лыжные походы	Лыжные ходы	15	3	12
		Лыжные соревнования	12		12
1.6	Узлы	Практикум	12		12
1.7	Техника туристского быта	Туристская техника	9	3	6
		Подготовка зачету МКК	20		20
1.8	Стратегия и тактика походов.	Стратегия и тактика походов.	6	6	
1.9	Поход «СОЛО»	Подготовка и проведение Похода СОЛО	10		10
2.	Общекультурная подготовка				
2.1	Валеология	Массаж	9	3	6
		Народная медицина	9	6	3
2.2	Краеведение	Составление маршрутов походов	4		4
		Охрана природы	13	3	10
		Система реки Вуокса	5	3	2
2.3	Социализация	Толерантность	21	3	18
2.4	Клубная деятельность	Сборы, собрания	6		6
		Запись кружковцев	6		6
		Подготовки клубных дел	21		21
		Клубные дни	26		26
		Итого:	288	58	230

Содержание тем III года "Утверждение"

1. Модуль "Туристские знания, умения и навыки"

1.1 История развития туризма в стране

Тема № 1 (2 часа теория) История детского туризма. Организация туристского и экскурсионного дела в дореволюционной России. Туристское движение в 1917-1936г.г.

Добровольное Общество Пролетарского и Экскурсий (ОПТЭ). Советы по туризму и экскурсиям (1962-1990). Создание федераций туризма (1976 год)

Форма занятия: лекция.

Методическое обеспечение: Наглядные пособия, рекламы, чтение отрывков из истории туризма

Тема № 2 (4 часа - практика) Подготовка докладов по разделам.

Форма занятия: Индивидуальная работа с литературой, в библиотеке туристского клуба.

Методическое обеспечение: Книги по истории туризма. Тема № 3 (2 часа - практика) Историческая конференция.

Форма занятия: Выступление с докладами по темам истории туризма

Методическое обеспечение: Плакаты, видеофильмы, историческая литература

Тема №4 (3 часа - теория) Система самодеятельного детского туризма. История развития и современная ситуация. Самодеятельный туризм в Петербурге. Основные вехи истории ОКТ. МКК, КСС. Министерство чрезвычайных ситуаций, их функции. Клубы туристов, туристские секции. Организация работы секции.

Форма занятия: Лекция

Методическое обеспечение: Литература по теме, уставы и положения о туристских секциях и клубах.

Тема № 9 (8 часов - практика) Экскурсии в детские туристские секции, клубы

Форма занятия: Встреча «В гостях у детского клуба...»

Методическое обеспечение: Фотографии, видеофильмы, отчёты.

Тема № 10 (2 часа - теория) Отдел краеведения и туризма ГОУ ГДТЮ. История отдела краеведения и туризма. Педагоги и воспитанники. Традиции отдела: проведение слётов, походов и сборов.

Форма занятия: Лекция.

Методическое обеспечение: архив отдела, журнал «Ракурс», фото и видео материалы.

Тема № 11 (4 часа - практика) Вечер встречи поколений ТКК «Тури»

Форма занятия: Коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: Газеты, стенды, альманахи, видео и фото-материалы

1.2 Туристическая документация.

Тема № 1 (2 часа – теория, 2 - практика) Заявочные маршрутные листы, книжки, заполнение заявочной книжки. Составление сметы похода. Справки о путешествиях.

Форма занятия: Беседа, практические задания.

Методическое обеспечение: маршрутные, заявочные книжки, сметы походов, «мозговой штурм»

возможных форм подведения итогов путешествия.

Тема № 2 (3 часа - теория) Отчет о походе. Роль отчета о походе. Походный дневник. Основные разделы

Приложение, требования к отчету. Знакомство с различными отчетами.

Форма занятия: Беседа.

Методическое обеспечение: маршрутные, заявочные книжки, сметы походов, «мозговой штурм» возможных форм подведения итогов путешествия.

Тема №3 (6 часов - практика) Составление отчетов о летних походах и экспедициях.

Форма занятия: работа походных групп.

Методическое обеспечение: походные дневники, положение о конкурсе отчетов, рекомендации СЮТУР.

Тема № 4(6 часов -практика) Организация похода. Составление маршрута похода, сметы расходов, отчетной документации.

Форма занятия: Работа по творческим группам.

Методическое обеспечение: Карты различных регионов, отчеты о походах, краеведческая литература.

Тема № 5(3 часа - практика) Поход выходного дня. Практикум по составлению описания маршрута.

Форма занятия: Работа по творческим группам

Методическое обеспечение: Карты Ленинградской области, краеведческая литература, отчеты о походе

1.3 Наблюдения в походе

Тема № 1 (6 часов - теория) Метеорологические наблюдения. Природные условия: атмосферное давление, температура, влажность воздуха, ветер. Признаки устойчивой и ясной погоды, перемены ее на ненастную и наоборот. Приближения грозы. Предсказания погоды по местным признакам.

Форма занятия: Лекция.

Методическое обеспечение: плакаты, схемы, видеофильмы, литература по теме, аудио записи явлений в атмосфере.

Тема № 2 (8 часов - практика) Выполнение практических заданий по метеорологическим наблюдениям.

Форма занятия: индивидуальная работа по теме в походе выходного дня.

Методическое обеспечение: Приборы для проведения наблюдений.

Тема № 3 (6 часов - теория) Гидрологические наблюдения. Гидрологический обзор района. Грунтовые и подземные воды района, искусственные водоемы. Морфология речной долины. Исследование озер и рек, площади живого сечения, скорости течения реки. Охрана вод.

Форма занятия: Лекция

Методическое обеспечение: Карты Ленинградской области, учебные схемы, макеты, литература

Тема № 4 (8 часов практика) Выполнение практических заданий по гидрологическим наблюдениям.

Форма занятия: индивидуальные наблюдения в походе выходного дня..

Методическое обеспечение: приборы для выполнения практических заданий.

1.4 Медицина

Тема № 1(6 часов теория) Походная аптечка. Состав, назначение лекарственных препаратов, их действие, режим приема. Обязанности врача, хранение и транспортировка лекарств.

Форма занятия: Беседа, практические задания по комплектованию аптечки.

Методическое обеспечение: Лекарства, литература, список походной аптечки

Тема № 2 (3 часа теория) Витамины. Понятие витамины, их действие, различные группы. Витамины в природе

Форма занятия: Беседа

Методическое обеспечение: Образцы витаминов.

Тема № 3 (6 часов теория) Обморожения и общее охлаждение организма. Солнечный и тепловой удар. Отравления. Острый живот Укусы змей и насекомых. Травмы и заболевания глаз. Раны.

Форма занятия: Беседа

Методическое обеспечение: Литература, бинты, жгуты, шины, видеоматериал.

Тема № 4 (6 часов - теория) Причины травматизма и анализ несчастных случаев в туристских группах.

Основные причины: плохая подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт участников, слабые знания, изменение погоды недостаточный

самоконтроль, плохое снаряжение, незнание приемов оказания первой помощи. Анализ в случаях травматизма.

Форма занятия: Беседа

Методическое обеспечение: Литература по теме, разбор ситуаций

Тема № 5 (8 часов - практика) Транспортировка пострадавших. Имобилизация при различных травмах Изготовление транспортировочных средств. Поиск пострадавшего. Спасательные работы в различных условиях .Подача сигнала бедствия.

Форма занятия: Лекция.

Методическое обеспечение: Шины, носилки, предметы, используемые при подачи сигналов бедствия.

Тема № 6 (8 часов - практика) Марш-бросок. Прохождение маршрута с выполнением заданий по оказанию 1 м.п.

Форма занятия: Поход выходного дня

Методическое обеспечение: Аптечка для каждой контрольной группы

Тема № 7 (8 часов практика) Контрольно- туристский маршрут. «Поиск пострадавшего»

Форма занятия: Поход выходного дня

Методическое обеспечение: Сигнальные средства, карты, компас

Тема № 8 (16 часов - практика) Участие в соревнованиях. « Школа выживания»,Гражданская оборона, Стрелковое многоборье, Школа безопасности.

Форма занятия: Соревнования на местности, в школах города.

Методическое обеспечение: Снаряжение необходимое для соревнований.

1.5 Лыжные походы

Тема № 1 (6 часов - теория) Основные лыжные ходы. Техника исполнения. Техника спусков, подъемов, торможений.

Форма занятия: беседа.

Методическое обеспечение: раздаточный материал, литература по теме, видео записи, рисунки ходов.

Тема №2 (24 часа - практика) Лыжная техника.

Форма занятия: тренировка

Методическое обеспечение: лыжное снаряжение

Тема № 3 (8 часов - практика) «Звездный поход» в честь снятия блокады Ленинграда.

Тема № 4 (16 часов - практика) Соревнования. Лыжные гонки посвященные 23 февраля, «Лыжня России»

1.6 Узлы

Тема № 1 (12 часов - практика) Узлы булинь на опоре, булинь на себе, булинь сдвоенной веревкой, удавка, контрольный узел, стремя.

Форма занятия: Практика по вязанию узлов

Методическое обеспечение: Веревки, наглядные пособия.

1.7 Техника туристского быта

Тема № 1 (3 часа - теория) Туристская техника. Переправа. Спуск по крутому склону, подъем по крутому склону, укладка бревна через реку.

Форма занятия: Беседа

Методическое обеспечение: Схема, наглядные пособия

Тема № 2 (16 часов практика) Участие в соревнованиях «Мамонт-шоу»

Форма занятия: Двухдневный выезд

Методическое обеспечение: Снаряжение, необходимые для похода и соревнования

Тема № 3 (6 часа - практика) Подготовка туристских групп к сдаче зачета "Техника туристского быта"

Форма занятия: Беседа. Выполнение практических заданий.

Методическое обеспечение: Видеоматериалы, положение о соревнованиях

Тема № 4 (8 часов - практика) Тренировка к зачёту

Форма занятия: Поход выходного дня

Методическое обеспечение: Общественное снаряжение для организации бивачных работ

Тема № 5 (16 часов - практика) Участие в соревнованиях "Техника туристского быта".

Форма занятия: Двухдневный поход

Методическое обеспечение: Снаряжение и оборудование, необходимые для похода и соревнования.

1.8 Стратегия и тактика походов

Тема № 1 (6 часов - теория) Стратегия похода.

Понятие "стратегия похода". Особенности стратегии походов различной категории сложности. Возможное безопасное проведение похода. Зависимость стратегии от целей путешествия, времени года, района, с маршрута, подготовленности группы, условий и возможности обеспечения безопасности. Стратегическое построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Возможности, преимущества. Стратегия сложных походов в горных условиях. Особенности акклиматизации. Составление

календаря похода: учет ходовых и весовых норм, запасные и аварийные варианты маршрута. Заброска на маршрут.

Форма занятия: Лекция

Методическое обеспечение: Карты, схемы маршрутов

Тема № 2 (3 часа - теория) Тактика похода.

Понятие "тактика похода". Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды, учет физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка планов действия на следующий день. Оценка препятствий, выбор безопасного пути движения, меры страховки и

Форма занятия: Лекция

Методическое обеспечение: Видеофильм, фотоматериалы.

1.9 Подготовка похода «СОЛО»

Тема №1 (4 часа - практика) Поход «СОЛО-1» Разработка маршрута. Комплектования аптечки, подбор продуктов, снаряжения Жеребьевка участников. Правила техники безопасности.

Форма занятия: Работа по группам

Методическое обеспечение: Снаряжение необходимое для выполнения программы СОЛО.

Тема № 2(16 часов - практика) Проведение похода "СОЛО".

Форма занятия: Двухдневный поход

Методическое обеспечение: Снаряжение необходимое для похода

2. Модуль « Общекультурная подготовка»

2.1 «Валеология»

Тема № 1 (6 часов - теория) Группы мышц. Основные приемы массажа. Значение для поддержания физической формы. Восстановительный массаж.

Форма занятия: Лекция

Методическое обеспечение: Литература по теме, рисунки, наглядные пособия

Тема № 2 (12 часов - практика) Практикум по массажу

Форма занятия: Выполнение практических приёмов массажа

Методическое обеспечение: Подготовка места для массажа, мази, полотенца, видеофильм

Тема №3 (9 часов - теория) Народная медицина. Лекарственные растения.

Знакомство с направлениями в народной медицине Лечение травами в походных условиях.

Форма занятия: беседа.

Методические материалы: слайды, иллюстрации, литература по теме

Тема №4 (3 часа – практика) Лекарственные растения. Практическое занятие. Составление рецептов для лечения заболеваний из практики народной медицины. Деловая игра «Лекарь».

Форма занятия : индивидуальные задания, по группам, игровые команды.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал, слайды, образцы растений.

2.2 « Краеведение»

Тема № 1 (6 часов - практика) Составление маршрутов походов по памятным местам Ленинградской области. Краеведческий обзор области. Экскурсионные возможности края.

Форма занятия: Работа по творческим группам

Методическое обеспечение: Литература по теме, картографический материал, путеводители справочники, фотографии, буклеты.

Тема № 2 (6 часов - теория) Охрана природы. заповедное дело. Закон об охране природы.

Заповедники, заказники, национальные парки .Их виды, роль . Краткий обзор по России, в Ленинградской области.

Форма занятия: беседа

Методическое обеспечение: литература по теме, картографический материал

Тема № 3 (8 часов - практика) Выезд в один из заказников. Знакомство с организацией природоохранительной деятельности.

Форма занятия: поход выходного дня.

Методическое обеспечение: Слайды, видео- материал, приглашение представителей

общества охраны окружающей среды, экскурсии в заказники Ленинградской области

Тема № 4 (3 часа – теория) «Красная книга» Ленинградской области. Нормы и правила поведения туриста в природном окружении.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: литература по теме, наглядные пособия, документы

Тема№5 (4 часа - практика) Экскурсия в Ботанический сад.

Форма занятия: экскурсия

Методическое обеспечение: Литература по теме, фото- материал

Тема № 6 (3 часа - теория) Система реки Вуокса. Геологические предпосылки образования системы реки Вуокса Географическое положение, гидрография, сложные участки. Туристские маршруты.

Форма занятия: Беседа

Методическое обеспечение: Литература по теме, видео- материал

Тема №7 (3 часа - практика) Прокладывание ниток водных маршрутов, описание водных препятствий

Форма занятия: Работа по группам

Методическое обеспечение: Литература по теме, картографический материал

2.3 «Социализация»

Тема № 1 (3 часа - теория)Толерантность .Значение терминов «толерантность», «толерантная личность», границы толерантности. Обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе.

Форма занятия: Беседа

Методическое обеспечение: Литература по теме ,плакаты, раздаточный материал

Тема № 2 (6 часов практика) Толерантность по отношению к себе и к участникам группы. Толерантность по отношению к другим. Упражнения : «На какого сказочного героя ты похож», «Пять Добрых слов», «Что моя вещь знает обо мне», «Какой Я?»»

Форма занятия: Игры

Методическое обеспечение: Литература по теме, оборудование для игр.

Тема № 3 (12 часов - практика) Практические занятия. Упражнения «Пантомима толерантности», «Лукошко», «Превращение», «Волшебная лавка», «Кто похвалит себя лучше всех»,«Нобелевская премия», «Черты толерантной личности». Толерантное общение.

Упражнение: «Это здорово!», «Замороженный», «Как быть толерантным в общении», «Угадай цвет по жесту», «Порадуй меня»,«Карта нетерпимости», «Групповая картинка», «Паутина предрассудков».

Форма занятия: тренинг

Методическое обеспечение: Специальные задания, раздаточные материал

2.4 « Клубная деятельность»

Тема № 1 (2 часа - теория) Совместное собрание детей и родителей кружковцев 2-4 годов обучения. Итоги летних походов и экспедиций. Учебные планы на текущий год

Форма проведения; беседа.

Методическое обеспечение; видео и фото материалы, стенные газеты.

Тема № 2 (2 часа - практика) «Арбузник»

Форма проведения: вечер встречи членов клуба после каникул.

Методическое обеспечение: фотографии, видео материалы.

Тема № 3 (6часов - практика) Работа на записи кружковцев.

Подготовка выставочных материалов, реклам, газет, стендов.

Форма проведения: работа по группам, индивидуальные беседы с новичками.

Методическое обеспечение: рекламные материалы о клубе.

Тема № 4 (2 часа - практика) Сбор - старт. Обсуждение итогов летних походов и экспедиций. Планирование работы клуба на год

Форма проведения: коллективное обсуждение и коллективное планирование.

Методическое обеспечение: видео, фотоматериалы, дневники, стенные газеты.

Тема № 5 (9часов - практика) Подготовка дня рождения клуба. Отчеты о летних походах, оформление стендов, альбомов, разработка конкурсов.

Форма проведения: работа по творческим группам .

Методическое обеспечение: канцелярские товары, фонограммы, фотоматериалы.

Тема № 6 (4 часа - практика) День рождения клуба "Тури".

Форма проведения; коллективное творческое дело

Тема № 7 (6часов -практика) Подготовка клубного дня «Новый год в Тури».

Подготовка творческих сюрпризов- поздравлений.

Форма проведения: работа творческих групп. Подготовка творческого сюрприза.

Методическое обеспечение: литература по теме, фонограммы, костюмы, новогодние украшения.

Тема № 8 (4 часа - практика) Клубный день « Новый год в «Тури»

Форма проведения; коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал, аудио записи, реквизит для конкурсов.

Тема № 9 (2 часа - практика) Клубный день «День святого Валентина»

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, варианты творческих заданий, тематическое оформление.

Тема № 10 (2 часа - практика) Клубный день « День защитника Отечества»

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение; литература по теме, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 11 (2 часа - практика) Клубный день 8 марта.

Форма проведения: коллективное творческое дело

Методическое обеспечение: литература по теме, музыкальное сопровождение, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 12 (6 часов - практика) Подготовка вечера выпускников.

Репетиция творческой программы.

Форма проведения: работа творческих групп и советов дел.

Методическое обеспечение: материалы для оформления, тексты песен, реквизит.

Тема № 13 (4 часа - практика) Вечер выпускников.

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: видео и фото материалы, реквизит, музыкальное оформление.

Тема № 14 (6 часов - практика) Подготовка клубного дня « Папа, мама, я - туристская семья»

Форма проведения мозговой штурм, работа советов дел.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточные задания, плакаты, разработки конкурсов.

Тема № 15 (8 часов - практика) Клубный день "Папа, мама, я - туристская семья"

Форма проведения: соревнования семейных команд

Методическое обеспечение: задания для игр на местности, туристическое снаряжение, раздаточный материал, вопросы и задания на станциях.

Учебный план IV года "Совершенствование"

№	Раздел	Тема	Всего	Теория	Практика
1.1	Туристские знания, умения,	Отчетная документация	3	2	1
		Туристские возможности	3	3	0

	навыки	родного края			
		Основные руководящие материалы по спортивно-оздоровительному туризму.	3	3	0
1.2		Туристское снаряжение	6	3	3
1.3		Питание в различных зонах.	8	2	6
		Дикорастущие растения в походных условиях.	8	2	6
		Бивак	8	2	6
		Очистка и обеззараживание воды	8	2	6
1.4		Аварийное ориентирование	8	2	6
		Безопасность в путешествии	6	6	0
		Физическая подготовка туриста	6	3	3
1.5		Работа младшего инструктора по туризму	8	2	6
		Судейство на соревнованиях.	2	2	0
		Организация туристических игр	6	0	6
1.6		Школа выживания	6	3	3
		Опасности в различных путешествиях	8	2	6
		Аварийный набор	8	2	6
1.7		Научно-спортивная деятельность в экспедициях.	16	4	12
		Подготовка к осеннему УТС	6	0	6
1.8		Зимние походы	20	4	16
		Обзор районов путешествий	6	6	0
		Соревнования «Снежная тропа»	12	0	12
		Стратегия походов	6	2	4
		Тактика походов	6	2	4
2.1	Краеведение	Экологические проблемы региона	6	2	4
		Наблюдения	16	4	12
2.2	Социализация	Эмоции и чувства	8	2	6
		Стресс	8	1	7
2.3	Валеология	Психология здоровья	8	2	6
		Нервная система человека	6	6	0
		Заболевания и травмы характерные для туристов	3	3	0
		Заболевания в походных условиях	3	3	0
		Отравления	3	3	0
		Укусы	3	3	0
		Травмы	6	0	6
2.4	Клубная деятельность	Сборы, собрания	6	0	6
		Запись кружковцев	6	0	6
		Подготовки клубных дел	12	2	10
		Клубные дни	17	0	17
		Итого	288	90	198

Содержание тем IV года "Совершенствование"

1.Модуль "Туристские знания, умения и навыки"

1.1 Походная документация.

Тема № 1 (2часа-теория, 6-практика) Отчетная документация. Подготовка отчетов о летних походах и экспедициях.

Форма проведения: работа по группам.

Методическое обеспечение: походные дневники, картографический материал, фото и видео документы.

Тема № 2 (3 часа – теория) Туристические возможности родного края. Обзор возможных походов по Ленинградской области и Северо - Западу. Географические предпосылки для различных видов путешествий.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: литература по теме, картографический материал, рекламная продукция., фильмы.

Тема № 3 (3 часа - теория, 3 часа – практика) Документы по спортивно-оздоровительному туризму. Знакомство с Всероссийскими документами и положениями, приказами и распоряжениями ГОУ ГДТЮ.

Форма проведения: беседа, работа с документами.

Методическое обеспечение: подбор приказов, положений, распоряжений всех юридических документов по теме

1.2 Туристическое снаряжение

Тема № 1 (3 часа – теория, 3 часа -практика) Туристское снаряжение. Методика преподавания темы. Обзор современного снаряжения для пеших, водных, горных походов. **Посещение туристических магазинов.** Знакомство с образцами туристического снаряжения. Магазины «Терра», «Снаряжение», «Ирбис», « Планета спорт» и «Спорт-мастер» и др.

Форма занятия: беседа, экскурсии в магазины.

Методическое обеспечение: раздаточные материалы, литература по теме, фотографии, рекламные проспекты.

1.3 Питание в походе

Тема №1(6 часов – теория, 8 - практика) Питание в походах. Методика преподавания темы. Требования к продуктам в различных видах путешествиях. Карманное питание. Режим питания. Организация питания в различных природных зонах. Практикум по приготовлению пищи в полевых условиях зимой.

Форма проведения: беседа, практическое занятие на выезде.

Методическое обеспечение: литература по теме, дневниковые записи, рецепты блюд.

Тема №2 (6 часов - теория, 8 часов - практика). Дикоросы в походных условиях. Приготовление пищи из дикорастущих растений. Рецепты блюд из растений нашего региона, региона Северного Кавказа, Урала, Алтая). Приготовление блюд из

дикоросов. Пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений. Ядовитые и несъедобные грибы, ягоды и растения, правила их определения.

Форма проведения: беседа, практическое занятие на выезде.

Методическое обеспечение: литература по теме, рецепты блюд, костровое оборудование.

Тема № 3 (6 часов - теория, 8 часов - практика) Бивак. Привалы и ночлеги. Бивак. Оборудование укрытий и места для ночлега в различных климатических условиях, в природных зонах, в различные сезоны. Снежные убежища. Аварийные ночевки в лесу. Технология строительства укрытий.

Форма проведения: беседа, практические задания на выезде по строительству укрытий.

Методическое обеспечение: рисунки, атлас земного шара, раздаточный материал, литература по теме, необходимое снаряжение для строительства укрытий.

Тема № 4 (6 часов – теория, 8 - практика). Очистка и обеззараживание воды. Природные источники воды, поиск воды в экстремальных ситуациях в различных природных зонах. Изготовление простейших накопителей питьевой воды. Качество воды. Водно-солевой режим.

Форма занятия: беседа, практические занятия на выезде.

Методическое обеспечение: литература по теме, иллюстративный материал, необходимое снаряжение для практической части.

1.4 Ориентирование

Тема № 1 (6 часов – теория, 8 - практика) Аварийное ориентирование на местности. Способы ориентирования в различных видах путешествий и в различных регионах. Международные знаки спасателей. **Практикум по аварийному ориентированию.** Прохождение маршрута по заданной легенде. Определение точки стояния. Изготовление аварийных знаков для спасателей из подручных средств

Форма проведения: беседа, практические задания на выезде, прохождение маршрута.

Методическое обеспечение: плакаты, раздаточный материал, литература по теме.

Тема № 2 (20 часов - практика) Соревнования по парковому ориентированию «Снежная тропа».

Форма проведения: соревнования по выбору или в заданном направлении.

Методическое обеспечение: картографический материал, компаса.

1.5 Подготовка младших инструкторов по туризму

Тема № 1 (6 часов – теория, практика - 8) Тренировка выносливости, ловкости, силы. Различные виды тренировок по ОФП. Специальные упражнения для ориентировщиков, водников, горных туристов.

Форма проведения беседа, практические задания.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал.

Тема № 2 (6 часов - теория, 8 часов - практика) Работа младшего инструктора по туризму. Методика подготовки туристского похода. Походы выходного дня. Методика организации, особенности, маршруты

Форма проведения: беседа, работа по группам.

Методическое обеспечение: литература по теме, документы по инструкторской и судейской работой.

Тема № 3 (6 часов - теория, 8 практика) Судейство на соревнованиях. Организация туристских слетов и соревнований. Разбор различных вариантов проведения соревнований и слетов. Положение о судьях. Разбор видов судейств на разных туристических мероприятиях.

Форма проведения: беседа, практические задания, судейство на соревнованиях.

Методическое обеспечение: положения о соревнованиях, раздаточный материал, положение о судьях.

Тема № 4 (6 часов - практика) Организация туристических игр на местности по направлению "Туризм для всех". Методика подготовки и проведения серий игр "Путешествие в природу", туристская эстафета, "Папа, мама, я – туристская семья» и др.

Форма проведения: работа по группам.

Методическое обеспечение: литература по теме, рисунки, фото материалы, разработки игр.

Тема № 5 (6 часов - теория, 6 – практика) Стратегия похода.

Понятие "стратегия похода". Особенности стратегии походов различной категории сложности. Безопасное проведение похода. Зависимость стратегии от целей путешествия, времени года, района, с маршрута, подготовленности группы, условий и возможности обеспечения безопасности. Стратегическое построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Возможности, преимущества, не Стратегия сложных походов в горных условиях. Особенности акклиматизации. Составление календаря похода: учет ходовых и весовых норм, запасные и аварийные варианты маршрута. Заброска на маршрут.

Форма занятия: беседа, разбор ситуаций по группам, выполнений заданий по теме.

Методическое обеспечение: карты, схемы маршрутов, дневники походов, раздаточный материал.

Тема № 6 (3 часа - теория, 6 - практика) Тактика похода.

Понятие "тактика похода". Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор

бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды, учет физического и состояния участников. Подведение итогов дня и выработка планов действия на следующий день. Оценка препятствий, выбор безопасного пути движения, меры страховки и

Форма занятия: беседа, выполнение практических заданий по теме.

Методическое обеспечение: видеофильм, фотоматериалы, дневники походов, литература по теме.

Тема № 2 (6 часов - теория) Безопасность в походах и экспедициях. Обеспечение безопасности в разных видах походов, экспедициях. Инструктажи по технике безопасности. Требования к ведению документации. Факторы риска. Источники опасности. Подготовка участников.

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение: литература по теме, разбор чрезвычайных ситуаций в туристических группах.

Методическое обеспечение: картографический материал, компаса, раздаточный материал.

1.6 Школа выживания.

Тема № 1 (3 часа теория, 3 - практика) Школа выживания в экстремальных ситуациях. Причины возникновения несчастных случаев. Психологическая, физическая подготовка участников и реакции на нестандартную ситуацию, ЧП. Алгоритм поведения, Разбор конкретных примеров.

Форма проведения: беседа, работа по группам.

Методическое обеспечение: литература по теме.

Тема № 2 (9 часов – теория, 3 - практика) Опасности в различных видах путешествии. Опасности в различных природных зонах - тундра, тайга, степь, джунгли, пустыня, полярные области, океан.

Форма проведения: лекция, ситуативные игры.

Методическое обеспечение: литература по теме, атлас земного шара, видеофильмы.

Тема № 3 (6 часов - теория, 12 - практика). Аварийный набор. Состав необходимого снаряжения для

Путешественника. Аптечка, набор «выживальщика». Средства сигнализации. Сублимированные продукты. Рецепты, способы приготовления. Игры «Кораблекрушение», «Посадка на Луну» и др.

Форма проведения: беседа, практические занятия, тематические игры.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал для игр, продукты для практики по сублимации, образцы аварийного снаряжения.

1.7. Организация экспедиций

Тема №1 (6 часов - теория, 16 - практика) Научно-спортивная деятельность и организация экспедиций. Цели, задачи, организация и проведение туристических экспедиций. Методы обучения подготовке и проведению занятий по организации исследований и наблюдений. Методы изучения флоры и фауны. Методика обработки проб. Методика обработки данных. Поисковые работы, описание исследованных районов.

Форма проведения занятий: беседа, выполнение практических работ на выезде.

Методическое обеспечение: литература по теме, методики исследований, необходимое оборудование

Тема №2 (6 часов - практика) Подготовка к осеннему учебно-тренировочному сбору. Разработка занятий для кружковцев 1 года обучения, составление заданий для практикумов, подготовка туристического снаряжения.

Форма проведения: работа творческих групп.

Методическое обеспечение: литература по туризму, раздаточный материал, туристическое снаряжение.

1.8 Зимние походы

Тема № 1 (8 часов – теория, 16 - практика) Зимние походы. Необходимое личное и общественное снаряжения. Подготовка лыж. Требования к одежде. Виды палаток. Тренинг по их установке. Работа с печкой. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности в зимних походах. Особенности заболеваний и травм в лыжном путешествии.

Форма проведения: беседа, практические работы по группам, индивидуально.

Методическое обеспечение: литература по теме, образцы зимнего личного и общественного снаряжения, лыжи, печки, приспособления для оборудования бивака в зимних условиях.

2 Модуль «Общекультурная подготовка»

2.1 «Краеведение»

Тема № 1 (6 часов - теория, 3 - практика) Экологические проблемы региона.

Что изучает экология? Экологические факторы. Среда обитания Биосфера, гидросфера, литосфера. Понятие. История

формирования, современное состояние. Экология популяций. Экология сообществ Современное состояние окружающей среды Ленинградской области. Факторы человеческой деятельности. Природные потери. Состояние водоемов, земель, лесов. Возможности изменения ситуации. Основные научные направления современной экологии. Глобальная экология. Социальная экология.

Методическое обеспечение: Литература по теме, видео-материал

Форма занятия: беседа, диспут по теме «Человек и Природа. Друзья или враги?»

Методическое обеспечение: литература по теме, атласы экологического загрязнения территории Ленинградской области, Красная книга Ленинградской области, газетные статьи, фотоматериалы, видеофильмы.

Тема № 2 (6 часов -теория,16 часов практика).Наблюдения. Организация экологических наблюдений. Объекты природы, подлежащие охране. Сбор и обработка краеведческого материала. Знакомство с приборами для экологических наблюдений. Методики экологических наблюдений, сбора информации и обработки.

Форма занятия: беседа, практическая работа по группам на выезде по проведению наблюдений, индивидуальная работа.

Методическое обеспечение: литература по теме, видеоматериал, слайды, раздаточный материал, приборы, образцы наблюдений, методики наблюдений и правила обработки материалов.

2.2 «Социализация»

Тема № 1 (2 часа - теория, 6-практика) Сущность эмоций и чувств. Умение осознавать свои эмоции и анализировать их. Особенности проявления эмоций и чувств у подростков. Как справляться с эмоциями и чувствами?

Форма занятия: беседа, тренинг, тестирование, игры.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал, аудио и видео материал, тесты,

Тема № 2 (6 часов – теория, 12 – практика) Стресс. Понятие о стрессе. Защита от стресса. Техника выхода из стрессовых ситуаций. Психологическая характеристика воли. Как решать проблемы. Умение ставить цель, умение принимать решения. Понятие ценностей в истории развития социума. Ценностные ориентации современного общества

Форма занятия: Лекция, практические занятия, игры по взаимодействию в малой группе.

Методическое обеспечение: Литература по данной теме.

1.3 "Валеология"

Тема № 1 (6 часов – теория, 6 часов – практика) Психология здоровья. Эмоциональное состояние. Стрессы и их влияние на здоровье. Индивидуальные особенности в эмоциональном состоянии. Психодиагностика. Психосаморегуляция, способы мышечного расслабления, расслабления дыхания, мысленные формулы. Аутогенная тренировка

Форма занятия: лекция, проведение аутогенной тренировки.

Методическое обеспечение: литература по теме, музыкальное оформление

Тема № 2 (6 часов – теория) Нервная система человека. Гормоны. Нервная система. Рефлекс. Головной и спинной мозг. Внешняя нервная деятельность человека. Рефлекс. Торможение. Условный рефлекс. Бодрствование и сон. Вторая сигнальная система.

Форма проведения: лекция

Методическое обеспечение: литература по теме

Тема № 3 (3 часа – теория) Заболевания и травмы характерные для туристов. Переутомление - факторы, профилактика, симптомы. Контроль и самоконтроль, Первая медицинская помощь. Горная болезнь, снежная слепота, утопление - причины, профилактика, симптомы. Первая медицинская помощь.

Форма проведения: беседа

Литература по теме, видео материалы.

Тема № 4 (3 часа – теория) Заболевания в походных условиях. Заболевания органов дыхания, Профилактика. Закаливание. Ангина, воспаление легких. Причины, симптомы.

Сердечно-сосудистые заболевания: стенокардия, инфаркт миокарда, острая сердечная недостаточность - причины, профилактика, симптомы. Первая медицинская помощь.

Форма проведения: беседа

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал.

Тема № 5 (3 часа – теория) Отравления. Ядовитые грибы, растения. Симптомы, первая медицинская помощь.

Пищевые отравления, ботулизм, дизентерия, острый живот. Симптомы, первая мед. помощь. Признаки аппендицита.

Форма проведения: беседа

Методическое обеспечение: литература по теме

Тема № 6 (3 часа – теория) Укусы членистоногих и змей. Лесной клещ, ядовитые пауки, змеи - представители. Меры предосторожности. Симптомы, первая медицинская помощь.

Форма проведения: беседа

Методическое обеспечение: литература по теме

Тема № 7 (6 часов - практика) Травмы. Оценка общего состояния травмируемого, определение места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Форма проведения игра « Если врач далеко»

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал.

2.4. «Клубная деятельность»

Тема № 1 (2 часа - теория) Совместное собрание детей и родителей кружковцев 2-4 годов обучения. Итоги летних походов и экспедиций. Учебные планы на текущий год

Форма проведения: беседа.

Методическое обеспечение; видео и фотоматериалы, стенные газеты.

Тема № 2 (2 часа - практика) «Арбузник»

Форма проведения: вечер встречи членов клуба после каникул.

Методическое обеспечение: фотографии, видео материалы.

Тема № 3 (6 часов - практика) Работа на записи кружковцев.

Подготовка выставочных материалов, реклам, газет, стендов.

Форма проведения: работа по группам, индивидуальные беседы с новичками.

Методическое обеспечение: рекламные материалы о клубе.

Тема № 4 (2 часа - практика) Сбор - старт. Обсуждение итогов летних походов и экспедиций. Планирование работы клуба на год

Форма проведения: коллективное обсуждение и коллективное планирование.

Методическое обеспечение: видео, фотоматериалы, дневники, стенные газеты.

Тема № 5 (9 часов - практика) Подготовка дня рождения клуба. Отчеты о летних походах, оформление стендов, альбомов, разработка конкурсов.

Форма проведения: работа по творческим группам .

Методическое обеспечение: канцелярские товары, фонограммы, фотоматериалы.

Тема № 6 (4 часа - практика) День рождения клуба "Тури".

Форма проведения: коллективное творческое дело

Тема № 7 (6 часов -практика) Подготовка клубного дня «Новый год в Тури».

Подготовка творческих сюрпризов- поздравлений.

Форма проведения: работа творческих групп. Подготовка творческого сюрприза.

Методическое обеспечение: литература по теме, фонограммы, костюмы, новогодние украшения.

Тема № 8 (4 часа - практика) Клубный день « Новый год в «Тури»

Форма проведения; коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточный материал, аудио записи, реквизит для конкурсов.

Тема № 9 (2 часа - практика) Клубный день «День святого Валентина»

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: литература по теме, варианты творческих заданий, тематическое оформление.

Тема № 10 (2 часа - практика) Клубный день « День защитника Отечества»

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение; литература по теме, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 11 (2 часа - практика) Клубный день 8 марта.

Форма проведения: коллективное творческое дело

Методическое обеспечение: литература по теме, музыкальное сопровождение, реквизит для конкурсов и выступлений.

Тема № 12 (6 часов - практика) Подготовка вечера выпускников.

Репетиция творческой программы.

Форма проведения: работа творческих групп и советов дел.

Методическое обеспечение: материалы для оформления, тексты песен, реквизит.

Тема №13 (4 часа - практика) Вечер выпускников.

Форма проведения: коллективное творческое дело.

Методическое обеспечение: видео и фотоматериалы, реквизит, музыкальное оформление.

Тема № 14 (6 часов - практика) Подготовка клубного дня « Папа, мама, я - туристская семья»

Форма проведения мозговой штурм, работа советов дел.

Методическое обеспечение: литература по теме, раздаточные задания, плакаты, разработки конкурсов.

Тема № 15 (8 часов - практика) Клубный день "Папа, мама, я - туристская семья"

Форма проведения: соревнования семейных команд

Методическое обеспечение: задания для игр на местности, туристическое снаряжение, раздаточный материал, вопросы и задания на станциях.

Материально-техническое обеспечение

Для изучения программы необходимо:

1. Оборудование:

- по туристской технике: (веревки, карабины, обвязки и туристское снаряжение для совершения походов);

- по теме снаряжение: образцы личного и общественного снаряжения, раздаточный материал, наглядные пособия.

- по топографии: и ориентированию: компасы, атласы, линейки, фломастеры,

цветные карандаши, миллиметровка, учебные карты, пластилин;

- по медицине: (бинты, шины, жгут, аптечка, таблицы, слайды, книги о лекарственных растениях, об оказании первой медицинской помощи, справочная литература по отдельным разделам.

- по массажу: специальное покрытие для проведения занятий, кремы для практических занятий, полотенца.

- по лыжному туризму: лыжное снаряжение у каждого участника, оборудование для зимних походов, мази и т.д.

- образцы зимних палаток, печек, тентов, ветрозащитных стенок.. Ремонтный набор для лыжного похода.

- для горных походов: газовые горелки, баллоны, образцы личного и общественного снаряжения для горных походов

- по питанию: снаряжение для приготовления пищи, образцы продуктов, используемых в походе, рецепты походных блюд, варианты раскладок и походных меню, печи для сублимирования продуктов.

- По организации наблюдений: приборы и оборудование для различных видов наблюдений, раздаточные материалы.

- По водным походам: образцы судов, используемые в туризме для водных путешествий, карты и лоции маршрутов сплавов, ремонтный набор для водного похода, материалы для ремонта байдарок, катамаранов, лодок.

- по теме выживания в экстремальных природных условиях образцы набора необходимых вещей в походе, наглядный материал по специальному личному обществу снаряжению для разных природных зон, карты, атласы, литература по теме, наглядный материал по опасным животным и растениям в разных климатических зонах..

- по клубной деятельности: оформительские материалы для организации клубных дней, музыкальное, видео и фото оборудование.

- По лекарственным растениям: образцы лекарственных растений, раздаточный материал,

2. Учебные видеофильмы, библиотека методической и учебной литературы дидактического материала по всем разделам.

3. Литература по всем разделам, географические атласы, карты звездного неба.

4. Методические разработки, походные дневники, летописи, отчеты о походах. Фото и видео материалы.

5. Документы детско-юношеского туризма, положения о соревнованиях, конкурсах.

Список литературы

Для педагога

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.ЛГУ 1968.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование, М, 1982
3. Андреева Г.М. Методы исследования межличностного восприятия.М.МГУ 1984.
4. Апполов Б. «Учения о реках», М., 1963
5. Асмолов А.Г. Психология личности, М., 1990
6. Байбородова Л.В. Воспитательный процесс в современной школе., Ярославль, 1998

7. Балашов Е.А., Карельский перешеек, СПб, 1998
8. Батаршев А.В. Темперамент. Таллинн.1986.
9. Батурич А., Гаппаров М, Коровников К. Десять шагов к стройной фигуре.-М.: Советский спорт, 1992
10. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и повеление (пер с англ.). -М.: Мир, 1988
11. Блуменфельд А. Кому угрожает инфаркт миокарда.- М.: Медицина, 1966
12. Бодалев А.А. Личность и общение. М. 1995
13. Божович Л.И. Проблемы формирования личности., М.,1995
14. Бойкова Л.А. Методика воспитательной работы., Рязань, 1993
15. Болдырев С. «Сложные туристские походы», ФиС, 1969
16. Васильев И. «В помощь инструктору туризма», Профиздат, 1966
17. Волков И.П. Учим творчеству., М., 1982
18. Вульф Б.З. Педагогические ситуации., 1983
19. Выгодский Л.С. «Детская психология», М., 1984г.
20. Гадалко А.Е. "Задачи и упражнения по развитию творческой фантазии учащихся", Просвещение, 1985
21. Глазе Д. Жить до 180 лет (пер. с англ),- М,: Физкультура и спорт, 1991.
22. Говорка Я. Дорога к долголетию (пер. счеш).-М.: Профиздат, 1990.
23. Гордин Л.Ю. Школа инициативы и самостоятельности., М., 1982
24. Горен М. Путь к здоровью и долголетию.- М.: ПТО «Селф», 1992.
25. Грэнхаген К.Б. Спутник по Финляндии., 1911
26. Деадаптация -Сборник. коррекционных программ., СПб, 1999
27. Дроздова Т.А. Тренинг общения. Омск. 1992.
28. Емельянов Ю.Н. «Активное социально-психологическое» ЛГУ, 1985
29. Журавлев В.И. Педагогика в системе наук о человеке., М., 1990
30. Иванов И.П. Методика коммунального воспитания., М., 1990
31. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел., М., 1989
32. Иванов П.В. «Педагогические основы школьного краеведения», Петрозаводск, 1996
33. Иванченко В.А. «Секреты вашей бодрости», М., Знание, 1988,Игры, М., 1994
34. Иппо Б.Б. и др. Карельский перешеек., Л., 1962
35. К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний: приоритет основные неинфекционные заболевания.- М.: А'О «Водолей», 1994.
36. Как предотвратить старение: Советы американских врачей (пер. с англ.).- М.:
37. Кемп П., Введение в биологию М, 1986

38. Кисловский СВ. Знаете ли вы?, Л., 1984
39. Книга о здоровье (сборник). Под ред. Ю.П. Лисицина,- М.: Медицина, 1988.
40. Ковалев А.Г. Психология личности., М., 1965
41. Кокарев Ю. «По рекам и озерам Белоруссии», ФиС, 1966
42. Колесник СИ. Ладожское озеро., Л., 1968
43. Кон И.С. Социология личности. М.1967.
44. Крижановская Ю.С. Если Вы - руководитель
45. Кроник А.А. Межличностное общение в малых группах.
46. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987
47. Ланг Андерсон К. и др. Привычная физическая активность и здоровье (пер. с англ),- М.: Медицина, 1982.
48. Леме Ж. Основы биогеографии., М., 1976
49. Ленинградская область.- Исторический очерк., Л.,1986
50. Леонтьев А.Н., Деятельность. Сознание. Личность., М., 1975
51. Липинак В.Г. «Формирование познавательных интересов учащихся в процессе краеведческой работы», Л., 1997г.
52. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка Л. Медицина, 1986
53. Лэндрет Г.Л Игровая терапия .Искусство отношений. М.1994.
54. Лямзина Л., Воспитательная работа на основе системно-ролевой модели
55. Майоров А.М. «Изменение физического развития детей в процессе занятия туризмом», Челябинск, 1970
56. Макаренко А.С. Общие вопросы теории педагогики., М., 1957
57. Мастере У., Джонсон В., Колодны Р. Мастере и Джонсон о любви и сексе.-Спб.: СП «Ретув», 1991.
58. Мерзляков Ю.А. «Методы лечебного психофизического самовоздействия», Минск, 1983
59. Методики психодиагностики в спорте ., М., 1984
60. Методическое пособие по водно-спасательной подготовке М. Воениздат, 1993
61. Михайлов Л.А. и др. «Основы безопасности жизнедеятельности человека» СПб, 1995
62. Моль Х. Семь программ здоровья (пер. с нем).- М.: Физкультура и спорт,
63. Мургулец Л.В. Социально-психологическая диагностика личности., Л., 1988
64. Мюллер Р.Б. Очерки по истории Карелии ХУ1-ХУП вв., Петрозаводск, 1947
65. Нагорный А.Г. «Экспериментальные исследования физических нагрузок в туристских походах старших школьников», автореферат М.,1970

66. Нежиховский Р.А. «Наводнения на реках и озерах», Л. Гидрометеоиздат, 1988
67. Никонов В.А. Введение в топонимику., М., 1965
68. Общение и оптимизация совместной деятельности. М. МГУ 1987.
69. Опарин А.И. Жизнь как форма движения материи., М., 1963
70. Переш Э. Питание и здоровье (пер. с португ.)- Алма-Ата: Казахстан, 1991.
71. Петров ЮЛ. Информация и биосфера., М., 1992
72. Попадайкин «По Валдаю», ФиС, 1966
73. Попов А.А. Следы времен минувших., М*, 1981
74. Потресов А.С. «Спутник юного туриста», М., 1962
75. Похлебкин В.В. СССР-Финляндия. 260 лет отношений., М., 1975
76. Практикум по психологии., М., 1972
77. Рогальский В., «Туристские маршруты в Саянах», ФиС, 1965
78. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании., М., 1996
79. Родионова И.А. Глобальные проблемы человечества., М., 1995
80. Ромашков Е. «Водный туризм», ФиС, 1957
81. Российская педагогическая энциклопедия., М., 1993
82. Русак О.Н. «Беседы о безопасности жизнедеятельности», СПб, 1994
83. Руф Л. «Путешествие по стране озер» , ФиС, 1965
84. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности., Л., 1978
85. Самоукина Н. Игры, в которые играют., Дубна, 1997
86. Селье Г. Стресс без дистресса.- М.: Прогресс, 1979..
87. Сергеев Б. «Туристские бивуаки», ФиС, 1967
88. Симонов В.В. Эмоции воспитания., М., 1980
89. Справочник путешественника и краеведа под ред. Обручева С.В., Географгиз, 1950
90. Спутник туриста, издание 2, ФиС, 1963
91. Таранов П.С. Приемы влияния на людей.М.ФАИР.1997.
92. Терский В.Н. "Клубные занятия, игры в практике А.С. Макаренко", М., 1961
93. Усыскин Г.С. Из революционной истории Карельского перешейка.
94. Физиология человека. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тревса.-М.: Мир, 1996.
95. Формановская Н.И. "Речевой этикет", Л., 1985
96. Фридман Л.М. и др. Изучение личности учащихся и ученических коллективов
97. Цзен Н.В. «Психотренинга М.ФиС, 1985
98. Шершнева Л.И. «Безопасность человека» , М., 1994
99. Шиянов В.Н. Введение в педагогику., Ростов, 1998
100. Штюрмер Ю.А. «Карманный справочник туриста», М.,1970

101. Шульц Г.Э.Общая фенология., Л., 1981
102. Эльконин Д.Б. «Психология игры», М., 1978

Литература для обучающихся:

1. Азбука туриста-эколога М.1991
2. Балашов Е.А., Карельский перешеек, СПб, 1998
3. Бардин К.В. Азбука туризма М.1981.
4. Вестник детско-юношеского туризма М.1993-2007
5. Власов А.А. «Турист» Библиотека туриста.М.ФиС.1974
6. Вольф В.Л. «Домашний доктор», Л., 1990
7. Ганьшин В.Н. План и карта М.1983
8. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания.Киев.1989
9. Голявкин В. Что на лице написано., Л., 1984
10. Дегтярев В.Я. Вся жизнь-поход М.1999
11. Детские подвижные игры народов СССР. Под. Ред Т.И.Осоиной М.1989.
12. Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма М. Профиздат 1987
13. Дмитриев Ю. Пожарская Н.и др. Книга природы. М.Детская литература 1990.
14. Додонов Б.Г. Эмоция как ценность., М., 1978
15. Из опыта работы Всесоюзного пионерского лагеря «Орленок» М.Педагогика 1984
16. Крейли Э. Учимся владеть чувствами., СПб., 1995
17. Куликов К.А. Планета Земля., М., 1977
18. Куприн А.М. Занимательная картография М. «Просвещение» 1989
19. Куприн А.М. Занимательная топография М.1980
20. Ленинградская область.- Исторический очерк., Л.,1986
21. Лето. Каникулы. Лагерь. Под ред. С.А, Шмакова. Липецк 1995
22. Лишук В.А., Мосткова Е.В. Обзор «Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации»,-М.: 1994
23. Медовар П., Современные концепции в биологии., М., 1983
24. Менчуков А.Е. В мире ориентиров М.1986
25. Можейко И.В. 7 из 37 чудес (антология тайн, чудес и загадок) М. Современник 1996
26. Одум Дж Экология М., 1980
27. Оказание само и взаимопомощи при травмах, М. 1998
28. Опалов А.В. Умение общаться с людьми. М.Культура и спорт 1996
29. Потресов А.С. «Спутник юного туриста», М., 1967

30. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь М.1993.
31. Русак О.Н. «Беседы о безопасности жизнедеятельности», СПб, 9419
32. Руф Л.В. «Север» Библиотека туриста М, ФиС,1975.
33. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека.- М.: Высшая школа, 1996.-
34. Формозов А.Н.Спутник следопыта .М .МГУ 1989
35. Харченко Н.А. Справочник основных понятий по экологии., М., 1992
36. Хейердал Т. Древний человек и океан М. «Мысль»1982
37. Чистякова М. Психо-гимнастика., М., 1995
38. Шаскольский И.П. Борьба Руси за сохранение выходов к Балтийскому морю., Л.,1987
39. Шершнева Л.И. «Безопасность человека» , М.,1994.
40. Штюмер Ю.А. «Карманный справочник туриста», М.,1985.
41. Эвенштейн З.М. Популярная диетология.- М.: Экономика, 1990.