

Министерство образования и науки Республики Алтай
АУ ДО «Республиканский Центр туризма, отдыха и оздоровления»



Согласовано
Заместитель директора по ВР
Л.П.Рыжкина
2016 г.



Утверждаю
Директор
Л.Е.Абакаев
2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Спортивный туризм»

Направленность: Туристско- спортивная
Образовательный цикл: 3 года
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Составитель : ПДО АУ ДО РА «РесЦТОиО»
Морозова Л.П.

Рассмотрено
Протокол
Педагогического совета
от 08.09.2016г № 4

Утверждено
Приказ № 64/1
от 08.09.2016г.

г. Горно- Алтайск
2016 г.

Пояснительная записка

Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Актуальность программы

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Педагогические основы обучения

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (11-17 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения 15 человек, II года обучения - 12 человек, III года обучения - 8 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятию спортом.

Методика отслеживания результатов

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов,

сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Цель и задачи программы

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.
- Развитие физических навыков детей, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- Воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, инициатива, ответственность; воспитание бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами первого года обучения является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по

- верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья,
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья,
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода,
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Задачами второго года обучения является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Задачами третьего года обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья;

- самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов;

- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;

- изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов,

- навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Содержание программы

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края.

Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор, хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории

сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем/ зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников в течение дня, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланнику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу, турбыт. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала,

ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Спортивное ориентирование. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные

формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов -линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Распределение учебной нагрузки по годам обучения (1-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	прак т	Формы контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		Активное участие детей
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	72	3	69	Умение работать со снаряжением. участие в соревнованиях
2.1.	Специальное личное снаряжение.	1	1		
2.2.	Узлы.	10	1	9	
2.3.	Работа с веревками. Самонаведение.	10		10	
2.4.	Работа с карабинами.	6		6	
2.5.	Личное прохождение этапов.	10	1	9	
2.6.	Командное прохождение дистанции.	10		10	
2.7.	Полигоны по туристскому многоборью	5		5	
2.8.	Соревнования по пешеходному туризму.	20		20	
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	20	14	6	Участие в походах и тренировочных сборах
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1	
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1	
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	3	3		
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1	

3.6.	Доврачебная помощь.	6	4	2	
3.7.	Питание в походе.	4	3	1	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	80	11	69	Умение ориентироваться на местности. участие в соревнованиях
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		
4.2.	Топографическая подготовка.	12	2	10	
4.3.	План. Карта.	20		20	
4.4.	Компас.	10	1	9	
4.5.	Условные знаки.	4	4		
4.6.	Азимут. Движение по азимуту.	14	1	13	
4.7.	Чтение карты.	7	2	5	
4.8.	Соревнования по спортивному ориентированию.	12		12	
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	148		148	Умение правильно распределять нагрузку. Участие в соревнованиях
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	8		8	
5.2.	Спортивные игры.	25		25	
5.3.	Силовая подготовка.	25		25	
5.4.	Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.	90		90	
ИТОГО		324	32	292	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ	Формы контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		Активное участие детей
1.1.	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	87	7	80	Умение работать со снаряжением. участие в соревнованиях

2.1.	Узлы	8		8	
2.2.	Личное прохождение этапов.	10		10	
2.3.	Изучение «Руководства...».	2	2		
2.4.	Наведение этапов.	13		13	
2.5.	Командная работа на этапах.	10		10	
2.6.	Страховка и сопровождение.	14	2	12	
2.7.	Командное прохождение дистанции.	10		10	
2.8.	Тактика прохождения дистанции.	6	3	3	
2.9.	Подготовка к туристскому слету.	2		2	
2.10	Разбор соревнований.	1		1	
2.11	Соревнования	10		10	
2.12	Полигоны.	1		1	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	15	12	3	Участие в походах и тренировочных сборах
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	2	2		
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2	1		
3.3.	Доврачебная помощь.	6	6		
3.4.	Составление раскладки.	3	3	2	
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	2	1	1	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	70	12	45	Умение ориентироваться на местности, участие в соревнованиях
4.1.	Условные знаки.	2	1	1	
4.2.	Чтение карты.	13		15	
4.3.	Чтение рельефа.	6		6	
4.4.	Изображение рельефа на карте.	6	2	4	
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	8	4	4	
4.6.	Движение по азимуту.	11		11	
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	2	2		
4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	8		8	
4.9.	Соревнования	14		14	
4.10	Полигоны.	6		6	
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	148		148	Умение правильно распределять нагрузку, участие в соревнованиях
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	15		15	
5.2.	Спортивные игры.	25		25	
5.3.	Силовая подготовка.	25		25	
5.4.	Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.	82		82	
5.5.	Тестирование.	1		1	

ИТОГО за период обучения:	324	35	289	
----------------------------------	------------	-----------	------------	--

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4		Активное участие детей
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	87	14	26	Умение работать со снаряжением, участие в соревнованиях
2.1.	Личное прохождение этапов т\м	12		12	
2.2.	Изучение правил	2	2		
2.3.	Тактическая подготовка	4	4		
2.4.	Разбор соревнований	2	2		
2.5.	Наведение этапов	15		15	
2.6.	Командная работа на этапах т\м	15		15	
2.7.	Командное прохождение дистанции т\м	12		12	
2.8.	Подготовка к турслёту	3		3	
2.9.	Техника горного туризма	5	2	3	
2.10.	Полигоны	2	2		
2.11.	Соревнования	10		10	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	25	12	44	Участие в походах и тренировочных сборах
3.1.	Планирование маршрута	1		1	
3.2.	Раскладка	1	1		
3.3.	Доврачебная помощь	6	2	4	
3.4.	Организация походного быта	2	2		
3.5.	Элементы ПСР	4		4	
3.6.	Походы	21		21	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ	70	9	15	Умение ориентироваться на местности, участие в соревнованиях
4.1.	Рельеф, условные знаки	8	1	7	
4.2.	Чтение карты	8	1	7	
4.3.	Работа с компасом, таблицами	14	2	12	
4.4.	Топография	12	2	10	
4.5.	Тактика в с\о	6	3	3	
4.6.	Соревнования	22		22	

5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	138		20	Умение правильно распределять нагрузку, участие в соревнованиях
5.1.	Силовая подготовка	25		25	
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	25		25	
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	25		25	
5.4.	Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.	63		63	
	ИТОГО за период обучения:	324	39	285	

Планируемые результаты

По завершении изучения базового курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части не выше 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики, т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Подготовка к походу. Турбыт» провести семинар по районам возможных путешествий. Причем важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстрационного и демонстрационного материалов.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях различного уровня и категории сложности, проводимых местными и региональными туристскими органами, и органами МЧС.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Календарный учебный график группы 1 года обучения

№ П/П	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16-18	теория	2	Введение. Техника безопасности	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся

2			практика	8	Кроссовая подготовка.	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
3			практика	4	Топографические знаки. Туристическая карта.	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
4			теория	1	Что такое ориентирование	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
5			практика	6	Работа на веревках карабинами. Вязка узлов.	г. Тугая	Активная работа учащихся
6			Теория	2	План и карта	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
7			практика	8	Наведение этапов. Командное прохождение	г. Тугая	Активная работа учащихся
8			практика	5	Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
9	Октябрь		практика	8	Работа на веревках карабинами. Вязка узлов.	г. Тугая	Активная работа учащихся
10			практика	10	Наведение этапов. Командное прохождение	г. Тугая	Активная работа учащихся
11			Теория	1	Что такое азимут	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
12			практика	3	Азимутальный ход	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
13			практика	10	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Участие в соревнованиях
14			практика	4	Ориентирование на местности	г. Тугая	Активная работа учащихся

15	Ноябрь		практика	16	Кроссовая подготовка	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
16			практика	6	Силовая подготовка	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
17			практика	4	Общие развивающие упражнения	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
18			практика	10	Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
19	Декабрь		практика	20	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
20			практика	8	Силовая подготовка	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
21			практика	8	План и карта	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
22	Январь		практика	10	Лыжная подготовка	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
23			практика	12	Азимут. План и карта	г. Тугая	Активная работа учащихся
24			практика	6	Топография	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
25			практика	4	Соревнования по спортивному ориентированию	г. Комсомолка	Участие в соревнованиях
26			практика	2	Силовая подготовка	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
27	Февраль		практика	10	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Активная работа учащихся
28			практика	6	Работа с узлами, веревками, карабинами	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
29			практика	8	Работа с компасом. План и карта	г. Тугая	Активная работа учащихся

30			практика	2	Тренировка на полигоне	ГАГУ	Активная работа учащихся
31			практика	4	Соревнования по спортивному ориентированию	г. Комсомолка	Участие в соревнованиях
32			практика	6	Прохождение этапов (личное, командное)	г. Тугая	Активная работа учащихся
33	Март		практика	8	Лыжная подготовка	г. Комсомолка	Активная работа учащихся
34			практика	4	Кроссовая подготовка	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
35			практика	8	Силовая подготовка	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
36			практика	7	Соревнования по спортивному туризму	г. Комсомолка	Участие в соревнованиях
37			Теория	3	Профилактика опасностей в походе	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
38			практика	4	Оказание доврачебной помощи	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
39			практика	2	Организация туристического быта	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
40	Апрель		практика	4	Кроссовая подготовка	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
41			практика	4	Силовая подготовка	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
42			практика	7	Спортивные игры	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
43			практика	2	Организация похода	«РГ им.В.К.Плакаса»	Активная работа учащихся
44			практика	1	Полигон	ГАГУ	Активная работа учащихся

45			практика	14	Компас. Азимутальный ход	г. Тугая	Активная работа учащихся
46			практика	4	Питание в походе	«РГ им.В.К.Пла каса»	Активная работа учащихся
47	Май		практика	2	Оказание доврачебной помощи	«РГ им.В.К.Пла каса»	Активная работа учащихся
48			практика	2	Организация похода	«РГ им.В.К.Пла каса»	Активная работа учащихся
49			практика	10	Кроссовая подготовка	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
50			практика	4	Общие развивающие упражнения	Стадион «Динамо»	Активная работа учащихся
51			практика	24	Поход		Участие в походе

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо применение следующих педагогических принципов:

- Принцип активности – быть активным во время занятий, развитой гармоничной личностью, быть ответственным за порученное дело.
- Принцип системности – логичность и системность в организации занятий;
- Принцип безопасности – обучающиеся во время занятий, прежде всего обязаны пройти инструктаж по технике безопасности и вести себя поряточно. Эти действия обеспечивают безопасность и комфорт во время проведения занятий;
- Принцип вариативности – возможность изменения формы работы, расписания занятий, место проведения занятий, но с сохранением содержания программы.

Материально-техническое обеспечение

Необходимое снаряжение:

обвязки универсальные, карабины, спусковые устройства, веревки 6, 10 мм., жумары, каски, палатки, спальники, карематы, верхонки брезентовые, перчатки, котелки, костровое оборудование, компасы, планшеты, тенты, аптечка.

Формы аттестации:

- тестовые задания по пройденному разделу для обучающихся;
- портфолио достижений;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Формы и методы проведения занятий

Предусматриваются теоретические и практические знания. Занятия проводятся в виде бесед, лекции, просмотра фильмов, походы, спортивно-игровые соревнования, соревнования по спортивному ориентированию, спортивному туризму, «Школа безопасности», туристические слеты. Теоретические занятия проводятся очно по расписанию в помещении класса, практические занятия проводятся не спортивной площадке гимназии и на ближайших участках горы Тугая и Комсомолка. В конце годового обучения рекомендуется непродолжительный поход.

Учебно-методическая литература

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
7. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информа
8. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Джулий А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированн
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
11. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
12. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.

13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составите
14. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротека. — М.: Рекламно-информа
16. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожakov. — М., 1997.
18. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
19. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
20. Перечень классифицированн
21. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
22. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
25. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
27. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
28. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
29. Сборник официальных документов по детско-юношеском
30. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасате
31. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методичес
32. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
33. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
34. Туристская игротека: Учебно-методичес
35. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.:

ЦДЮТур МО РФ, 1996.

36. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

37. Шibaев А. С. В горах: Программированные

38. Шibaев А. С. Переправа: Программированные

39. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информа

40. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.

41. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.

2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985

3. Бызов Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Воениздат, 1973.

4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.

5. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.

6. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.

7. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.

8. Помбрик И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.: Воениздат, 1972.

9. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-изда

Краеведение и экология

1. Балясникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.

2. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.

3. Васильева Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000.

4. Гордеева С. Б. Владимиро-Суздал

5. Горшенёв К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС, 1983.
6. Иванов К., Тургенев И. Переславль-Залес
7. Истомин Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 1971.
8. Кеммерих А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).
9. Костерев Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краевед
10. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
11. Кузнецов В. Н. В верховьях Большого Зеленчука. — М.: Искусство, 1977. (Серия «Дороги к прекрасному»).
12. Лялин А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.
13. Мясоедов Б. А. Пахомова Т. В. Туристское Подмосковье. М.: ФиС, 1972.
14. Памятники архитектуры Московской области: Иллюстрированный научный каталог. Выпуск 1./ Под общ. ред. Подъяпольской Е. Н.; Комитет по культуре администрации Московской области. Центральные научно-реставрац
15. Памятники истории и культуры Владимирской области. — Владимир: Покрова, 1996.
16. Скопин В. В. На Соловецких островах. — М.: Искусство, 1991. (Серия «Дороги к прекрасному»).
17. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.
18. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

Медицина.

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

Водный туризм

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 1976.
2. Водные маршруты СССР. Европейская часть. — М.: ФиС, 1976.

3. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
4. Водоемы Подмосковья: Справочник Московского общества Рыболов-спортсмен
5. Горбунов М. Водные маршруты Украины. / По редакцией Трипольского Л.— М.: 1969.
6. Дубровский А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. — М.: ФиС, 1971.
7. Кокорев Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Полымя, 1984.

Лыжный туризм.

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.:ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

Парусный туризм.

1. Бонд Б. Справочник яхтсмана. / Пер. с англ. — Л.: Судостроение, 1989. — 336 с., ил.
2. Кондрашихин В. Т., Мордвинов Б. Г., Скубко Р. А. Средства навигации малых судов. — Л.: Судостроение, 1986.
3. Школа яхтенного капитана. / Под ред. Кошелева Е. Г. — М.: ФиС, 1968.
4. Школа яхтенного капитана / Сост. Леонтьев Е. П.. — Изд. 2-е перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 272 с., ил.

Безопасность туризма.

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

Физическая подготовка туриста.

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

Фотография в туризме

1. Варганов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998. — 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. — 1987.— № 7.

3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. И др. — М.: Высшая школа, 1990. — 288 с.: ил.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составител
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурек», 1996.
9. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
10. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗЕЛО, 1997.
13. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочно
17. Попенко В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
18. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельность
20. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
21. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.