Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Кондинский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Кондинские МЧСники»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 504 академических часа

Автор - составитель программы:
Черкасов Николай Владимирович
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

Программа разработана на основе:

- Учебной программы А.И.Маликова «Инструктора школьного туризма»
- Временных правил проведения «Школы безопасности ХМАО»
- Методического пособия А.Г.Маслова «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»».

Организация внешкольной туристической работы позволяет, прежде всего, подробнее ознакомить учащихся с родным краем, помогает им овладеть определенными знаниям, умениями и навыками, необходимыми в дальнейшей жизни.

Процесс обучения в туристско-краеведческой деятельности специфичен. Его нельзя описать языком классно-урочной системы. Преимущество туризма в том, что учебные результаты достигаются не в искусственно созданных условиях, не с помощью специальных технологий. В походе учит сама жизнь — деятельность, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешить повседневные актуальные проблемы коллектива. При этом усвоение знаний идет и на уровне понимания и — что очень важно, на эмоциональном уровне. Ребята ждут такой учебы построенной на интересе. Походы, путешествия, исследования имеют большое влияние на жизни школьников. Участие в них расширяет кругозор, улучшает физическую подготовку, знакомит с интересными людьми и объектами, прививает навыки самообслуживания, приучает к самостоятельности, воспитывает инициативу и выдержку, прививает коммуникативные навыки. В походе рождается товарищеская взаимопомощь, создается коллектив единомышленников. Учащиеся привыкают к сознательной дисциплине.

1.2 Направленность программы: туристско - краеведческая

<u>1.3 Актуальность программы</u> заключается в том, что автор – составитель объединил программы по туризму и основам безопасности жизнедеятельности в одну, для более качественной подготовки детей, обучающихся в объединении. Итогом обучения будет участие в различных туристских соревнованиях и «Школе безопасности», получение спортивных разрядов по туризму и удостоверений инструкторов школьного туризма.

Программа детского туристского объединения Кондинские МЧСники» – всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристской деятельности, подготовка юных туристов к

проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков. Одними из основных принципов туристско-краеведческой деятельности являются: создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка, формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, расширение кругозора воспитанников, внедрение и реализация принципа соуправления и самоуправления детского объединения.

Структура программы носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что можно на используемом материале развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

В объединении могут заниматься дети от 10 до 17 лет, желающие заниматься и пригодные к этому по состоянию здоровья. Теоретические и практические занятия проводятся не менее двух раз в неделю в помещении, а в выходные дни и каникулы проводятся практические занятия в походах. Учебная работа также выполняется самостоятельно (дежурства, разработка маршрутов, стажировка в роли руководителя группы). Большое внимание уделяется закреплению знаний и отработке технических приемов. Каждый участник объединения должен совершить как минимум один поход выходного дня. В дальнейшем готовить ребят как инструкторов школьного туризма и к категорийным походам в каникулы, использовать их как судей в туристических соревнованиях.

Данная программа рассчитана на один год обучения. Образовательная программа Кондинские МЧСники», 1 уровень 504 учебных часов в год, 14 учебных часов в неделю. Учебная нагрузка может меняться в зависимости от часовой нагрузки на педагога.

Для детей начинающих обучение предусмотрен образовательный модуль «Спортивное ориентирование». В количестве 72 образовательных часа.

1.4 <u>ЦЕЛЬ</u>: воспитать в подростках стремление к здоровому образу жизни через занятие туризмом.

1.5 <u>ЗАДАЧИ:</u>

1. Программа здорового образа жизни.
2. Дать необходимые теоретические и практические знания в объеме предлагаемой тематики.
3. Прививать детям интерес к занятиям туризмом и спортом.
4. Воспитывать в детях уважение к себе и к другим, чувство товарищества, коммуникативность.
5. Развивать познавательный интерес, самостоятельность, организованность, дисциплинированность.
6. Удовлетворить у детей потребность к общению, познанию мира, прививать любовь к родному краю.
7. Подготовить детей к дальнейшей взрослой жизни.
8. Воспитание грамотных участников дорожного движения, формирование уважительного отношения к законам дороги, осознания объективной целесообразности действующих правил и требований дорожного движения.

1.6 Отличительная особенность программы:

В образовательной программе «Кондинские МЧСники» 2 модуля.

Учебная нагрузка для детей может меняться в зависимости от психологических и физических возможностей обучающихся в объединении Кондинские МЧСники». Количество обучающихся в 1 группе обучения – 7 - 12 человек.

Недельная нагрузка педагога составляет 14 часов в неделю:

Количество часов на группу составляет:

1 группа обучения – 4 часа в неделю; 16 часов в месяц; 144 часа в год;

2 группа обучения – 4 часа в неделю; 16 часов в месяц; 144 часа в год;

3 группа обучения – 4 часа в неделю; 16 часов в месяц; 144 часа в год;

4 группа обучения - 2 часа в неделю; в месяц 8 часов; 72 часа в год ;

1.8 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Кондинские МЧСники» рассчитана на обучающихся 10-17 лет, рассчитана на 504 часа.

Учебная нагрузка для детей может меняться в зависимости от психологических и физических возможностей обучающихся в объединении. Количество обучающихся в группе – от 7 до 12 человек, предполагается 4 группы.

1.9 Объем программы: 504 академических часов:

№ п/п	Модуль	Академических часов	Сроки реализации в 2022-23 уч. году	Количество дней/недель
1	Модуль 1	432	сентябрь - июнь	
2	Модуль 2	72	сентябрь - июнь	

1.10 Форма и режим занятий:

Занятия проводятся:

- в онлайн форматах – при переводе на дистанционную форму работы

- в очном формате – 2 акад.часа, 2 раза в неделю.

Формы очной организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (до 12 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально:

- работа над проектами обучающихся;

- подготовка к конкурсам.

1.12 ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

К концу учебного года все обучающиеся объединения должны научиться пользоваться компасом и картой, оказывать первую помощь пострадавшему, укладывать рюкзак, ставить палатку, готовить на костре пищу, разводить костёр в любых условиях. Владеть методами предупреждения ДДТТ и оказания первой помощи пострадавшим при ДТП, навыками пропаганды ПДД; относиться к правилам дорожного движения как к важной общественной ценности, владеть навыками безопасного поведения на улицах и дорогах.

1.13 Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

- Устный опрос обучающихся

- Практический зачет.

2.1 Учебный план

I модуль (1,2,3 группа)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	3	-	3
2	Личное и групповое снаряжение.	2	6	8
3	Организация туристского быта.	2	6	8
4	Подготовка к походу, путешествию.	2	6	8
5	Питание туриста.	2	6	8
6	Тактика и техника движения группы.	2	6	8
7	Техника безопасности в походах.	2	6	8
8	Подведение итогов похода.	2	6	8
9	Туристские слеты, соревнования.	2	6	8
10	Топография и ориентирование.	2	6	8
11	Краеведение.	2	6	8
12	Основы гигиены и первая помощь пострадавшему.	2	6	8
13	Физическая подготовка туриста.	2	6	8

14	Начальная инструкторская подготовка.	2	6	8
15	Водная подготовка туриста.	2	6	8
16	Походы.	2	6	8
17	Физическая подготовка	2	6	8
18	ПДД	2	6	8
19	Итоговое занятие		5	5

Всего	**37**	**107**	**144**

Учебный план II модуль

№	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке. Правила дорожного движения. Тесты.	4	1	3
2	Развитие физических качеств. Спортивна карта. Условные знаки топографической карты.	4	1	3
3	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	4	1	3
4	Виды ориентирования. Правила по спортивному ориентированию. Развитие выносливости.	4	1	3
5	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств.	4	1	3
6	Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.	4	1	3
7	Ориентирование по выбору. Способы и приёмы оказания первой доврачебной помощи при переломах, утоплении.	4	1	3
8	Общая физическая подготовка. Правила и организация транспортировки пострадавшего.	4	1	3
9	Компас и его устройство. Ориентирование в заданном направлении.	4	1	3
10	Упражнение на развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека.	4	1	3
11	Внутригрупповое соревнование.	4	1	3

12	Развитие общей выносливости. Кросс по пересечённой местности.	4	1	3
13	Ориентиравание на местности	4	1	3
14	Ориентирование на местности по картам	4	1	3
15	Ориентирование по местным признакам	4	1	3
16	Физическая подготовка туриста	4	1	3
17	Физические упражнения на выносливость	4	1	3
18	Зачет по пройденным темам	4		
	ИТОГО:	**72**		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В образовательную программу входят разделы по теоретической и практической подготовке туриста и практические походы в течение учебного года. Летом участие в работе палаточных лагерей.

Темы занятий:

Туристические походы, история развития туризма.
Роль туризма в формировании личности, воспитании патриотизма и углублении знаний полученных в школе.
Виды туризма, характеристика каждого вида. Разрядные требования по спортивному туризму.
Личное и групповое снаряжение.
Требования к снаряжению. Личное и групповое снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу.
Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы и т.д.
Снаряжение для краеведческой рабоы.
Ремнабор. Заточка и разводка пилы. Заточка топора.
Комплектование снаряжения на человека и группу.
Сушка одежды и обуви, сушка снаряжения.
Обеспечение влагонепроницаемости вещей.
Организация туристического быта.
Требования к месту бивуака.
Правила дежурства по лагерю.
Организация бивуака в различных условиях.

Установка палаток.
Типы костров и их назначение.
Заготовка дров.
Подготовка к походу, путешествию.
Подбор группы. Распределение обязанности.
Оформление походной документации. Порядок получения разрешения на выход в категорийный поход.
Изучение маршрутов походов.
Составление плана графика похода.
Походы.
Заполнение маршрутной документации.
Составление сметы похода.
Питание в походе.
Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.
Составление меню.
Фасовка и упаковка продуктов.
Калорийность, вес и нормы суточного рациона.
Способы уменьшения веса продуктов, использование сухих и сублимированных.
Фасовка и упаковка продуктов.
Приготовление пищи на костре.
Тактика и техника движения группы.
Понятие о тактике. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.
Движение группы в лесу, по тропам, болотам, горам, песку и другим препятствиям.
Использование страховки и самостраховки на сложных участках.
Броды через реки разных типов. Выбор места брода.
Отработка техники движения и преодоление препятствий.
Техника безопасности в походах.
Инструктаж по ТБ на осенне-зимний период.
Инструктаж по ТБ на весенне-летний период.
Система обеспечения безопасности в туризме.
Опасность в туризме. Субъективные и объективные, меры по их преодолению и исключению.
Походы.

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций в походе.
Составление нитки маршрута **с** учетом рельефа, климата и физической подготовки членов группы.
Разбор различных экстремальных и аварийных ситуаций и путей выхода из них.
Подведение итогов похода.
Отчеты ответственных за работу.
Разбор действий участников группы в походе.
Составление отчета о походе.
Заполнение дневника похода, маршрутных документов.
Ремонт и сдача снаряжения.
Подготовка документов о походе.
Подготовка вечеров, выставок или фотогазет по итогам походов.
Туристические слеты, соревнования.
Организация и проведение слетов. Выбор места слета, судейство. Разработка положений о слетах. Польза от слетов, соревнований.
Участие в туристических соревнованиях.
Походы.
Топография и ориентирование.
Топографические карты. Спортивные карты. Их виды и основные сведения о них.
Условные знаки топографических карт.
Изображение рельефа на картах. Отдельные типы рельефа.
Компас, работа с ним.
Измерение расстояний на картах.
Взятие азимута на карте и на предмет.
Способы ориентирования.
Составление кроков, картосхем, съемка кроковмаршрута.
Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.
Работа с картами различного масштаба.
Практическое занятие по топографии (топосъемка).
Измерение расстояний.
Упражнения на внимательность и определению расстояния до предмета.
Нахождение точки своего стояния на карте.
Путешествие по карте.

Походы
Определение сторон света по часам, местным признакам, небесным светилам.
Краеведение.
Туристические возможности родного края, его границы, рельеф, гидрография, растительность, животный мир.
Изучение карт района, округа, области.
Экскурсия в музей ЦДО
Экскурсия в музей п. Половинка.
Участие в туристических соревнованиях.
Походы.
Сбор материалов о родном крае.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.
Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.
Основные приемы оказания первой медицинской помощи.
Походная аптечка, требования к ней.
Формирование походной аптечки.
Освоение способов бинтования ран, наложение шины, жгута.
Приемы искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.
Походы
Оказание помощи при ожогах, обмороках, змеиных укусах, расстройстве желудка условно пострадавшему.
Физическая подготовка.
Роль физической подготовки туриста. Способы развития ловкости, выносливости силы.
Краткие сведения **о** физиологии человека.
Начальная инструкторская подготовка.
Обязанности членов группы.
Физическая подготовка.
Походы.
Исполнение различных обязанностей в группе.
Водная подготовка туриста.
Техника безопасности при проведении водных походов.
Каркасно-надувная байдарка «Вуокса».
Физическая подготовка.

Походы.
Сборка - разборка байдарки «Вуокса».
Обучение гребле на байдарке.
Соревнования туристов-водников.
Физическая подготовка.
Походы.
Соревнования туристов.
ПДД
Безопасность пешеходов.
Знаем ли мы правила дорожного движения.
Основные понятия и термины ПДД.
Предупредительные сигналы.
Движение учащихся группами и в колонне.
Перевозка людей. Труд водителя.
Железнодорожные переезды.
Основные виды и причины травм у детей, пострадавших в ДТП.
Выработка умений по оказанию первой медицинской помощи при травмах, ссадинах.
Итоговое занятие.

2.2. Календарный учебный график

Период реализации	Уровень
12 сентября – 12 июня	Стартовый уровень
12 сентября – 12 июня	Базовый уровень
12 сентября – 12 июня	Углублённый уровень

2.3 Воспитательная работа

Цель: Воспитать личность соответствующую российскому обществу. Сформировать чувство патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и традициям

многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно- нравственных ценностей.
2. Воспитывать в детях уважение к себе и к другим, чувство товарищества, коммуникативность.
3. Развивать познавательный интерес, самостоятельность, организованность, дисциплинированность.
4. Удовлетворить у детей потребность к общению, познанию мира, прививать любовь к родному краю.
5. Подготовить детей к дальнейшей взрослой жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Районное мероприятие «Кросс Нации»	Сентябрь	Участие	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
2.	Общий туристический поход.	Октябрь	Участие	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
3.	Посещение Лыжной базы, Каток «Конда арена»	Декабрь, март	Участие	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
4.	Районное соревнование «Лыжня России»	Март	Участие	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
5	День Победы	Май	Участие	Фото и видеоматериалы с выступлением детей

2.4. Условия реализации программы:

1. Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы тренер преподаватель (руководитель туристской группы) имел квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую он для себя наметил. Так, для подготовки группы только по первому модулю педагогу достаточно иметь опыт участия в пеших туристских походах 1 категории сложности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Для работы по пешеходному профилю необходимо иметь опыт руководства походом не

ниже 1 категории сложности и звание Инструктора детско-юношеского туризма или Инструктора туризма. Для занятий по спортивному ориентированию – спортивный разряд.

2. Технические средства обучения. Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. С помощью персонального компьютера подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

3. Связь с туристскими организациями. Педагогу, работающему в области туризма, следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями: ассоциация спортивного туризма Ленинградской области, Федерация спортивного туризма России, Союз туризма России, Федеральный центр туризма и краеведения Российской Федерации.

4. Финансирование походов. Очень многие, особенно дальние походы невозможно будет реализовать без финансирования. Возможна помощь родителей, а также привлечение спонсорских средств.

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническая и учебно-методическая база. Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от используемых модулей. Для реализации программы необходимо иметь помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения, как-то: рюкзаки, спальные мешки, коврики. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным имуществом — не у каждой семьи есть возможность единовременно экипировать ребенка для похода. Для реализации профильных модулей требуется уже специальное

снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине, спортивному туризму и ориентированию. Полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы.

2.4.2. Оборудование:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
1	Веревки	шт	8
2	Палатки	шт	10
3	Карабины	шт	35
4	Коврики туристические	шт	30
5	Жумары и восьмерки	шт	14
6	Веревки вспомогательные	шт	2
7	Байдарки, весла, спасательные жилеты	шт	11
8	Ведра	шт	5
9	Топоры,ножи	шт	3
10	Палатка зимняя, печка	шт	1
11	Системы страховочные	шт	14
12	Столы раскладные	шт	4
13	Костровое	шт	2
14	Спальные мешки	шт	30
15	Рюкзаки туристические	шт	30
16	Канистры для воды	шт	2
17	Котелки	шт	4
18	Аптечка	шт	2
19	Тенты	шт	2
20	Умывальник	шт	2
21	Тазы	шт	4

22	Бензопила-	шт	1
23	Электрогенератор	шт	1
24	Доски разделочные	шт	5
25	Поварёшки	шт	5
26	Рукоход	шт	1
27	Компасы	шт	10
28	Карты географические.	шт	4

2.5. Кадровое обеспечение программы:

Обучение по программе «Кондинские МЧСники» обучение ведет педагог высшей квалификационной категории, с высшим педагогическим образованием, соответствующим преподаваемому предмету.

2.6. Информационное обеспечение:

Кондинские МЧСники - @ club214179672- группа для воспитанников и их родителей.

2.7. Методическое обеспечение образовательной программы:

Образовательная программа Кондинские МЧСники» разработана с учетом современных образовательных технологий, в том числе мультимедийных, которые позволяют широко использовать их в образовательном процессе:

- создание презентаций по темам, видео технических мастер-классов;
- использование в работе фотографий, видео – съёмки соревнований;
- создание портфолио детей;
- создание электронного каталога работ;
- создание методической копилки и мини-сайтов.

Использование Интернет – технологий:

- выход на тематические, профильные сайты;
- участие в Интернет–конкурсах;
- посещение мастер–классов по профильным техническим темам;

- используемые средства для демонстрации материалов – компьютер.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательный технологий (в условиях карантинных мер, актированных дней, ухудшения эпидемиологической обстановки)**:**

- социальные сети, мессенджеры, образовательные, стриминговые платформы (онлайн-конференции, трансляции, лекции, обучающие семинары, вебинары, мастер-классы, тематические сайты, марафоны, акции, флэшмобы, онлайн-игры, викторины, выставки, конкурсы различных уровней и др.)

Принципы обучения: принцип успеха, тематического планирования, динамики, креативности, развития, активности, доступности, демократии и сотрудничества, наглядности, создание творческой среды, систематичности и последовательности.

Формы проведения занятий:

- целевые экскурсии;
- оздоровительные походы;
- самостоятельная индивидуальная и коллективная работа;
- беседы;
- интегрированные, основанные на между предметных связях;
- конкурсы профессионального мастерства;
- тестирование, анкетирование;
- соревнования различного уровня;
- использование мультимедийных технологий, Интернет – технологий.

2.8. Программное обеспечение

Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	Требуется регистрация
Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	Требуется регистрация
Электронно-образовательные ресурсы		

Видеохостинг	https://www.youtube.com/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

2.9. Информационные источники:

1.Временные правила туристических соревнований школьников, методическое пособие. М., 1952г.

2.Елоховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981г.

3.Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности», №1 2001г.

4.КодышН.Г.Соревнования туристов. М.: ФиС, 1989г.

5.Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: «Просвещение», 1980г.

6.Леонтьев Н.Ф. Тематическое краеведение. М.: «Наука», 1981г.

7.Медико-санитарная подготовка учащихся. М.: «Просвещение», 1984г.

8.Питание туриста, методическое пособие. М.: ФиС, 1969г.

9.Положение об окружных соревнованиях «Школа безопасности», 2004г.

10.Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания. Мн.: «Современный литератор», 2004г.

11.Справочник туриста. М.: ФиС, 1969г.

12.Энциклопедия весёлой компании. М.: «Наука», 2001г.

Приложение 1

Тестовые показатели по уровню подготовленности

	Физические качества	Контрольное упражнение	Возраст	Класс	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
1	**Скоростные**	**Бег 30 м, с**	11	5	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			12	6	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			13	7	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			17	8	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			15	9	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
2	**Координационные**	**Челночный бег 3 х 10м**	11	5	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже
			12	6	9,3	9,0 - 8,6	8,3
			13	7	9,3	9,0 - 8,6	8,3
			14	8	9,0	8,7 - 8,3	8,0
			15	9	8,6	8,4 - 8,0	7,7
3	**Скоростно - силовые**	**Прыжок в длину с места**	11	5	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	6	145	165 - 160	200
			13	7	150	170 - 190	205
			14	8	160	180 - 195	210
			15	9	175	190 - 205	220
4	**Выносливость**	**Бег 6**	11	5	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше

		минут	12	6	950	1100 - 1200	1350
			13	7	1000	1150 - 1250	1400
			14	8	1050	1200 - 1300	1450
			15	9	1100	1250 - 1350	1500
5	**Гибкость**	**Наклон вперед из положения стоя, см**	11	5	2 и выше	6 - 8	10 и ниже
			12	6	2	6 - 8	10
			13	7	2	5 - 7	9
			14	8	3	7 - 9	11
			15	9	4	8 - 10	12
6	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине**	11	5	1	4 - 5	6 и выше
			12	6	1	4 - 6	7
			13	7	1	5 - 6	8
			14	8	2	6 - 7	9
			15	9	3	7 - 8	10