ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 70-2/о от «31» августа 2023г.
И.о. директора ГБОУ № гимназии 168
Центрального района
Т.Н. Судакова-Голлербах _____

Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна

Подписано цифровой подписью: Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна
Дата: 2023.12.21 11:58:32 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа

«Туристы-школьники»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации 2 года.
2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования
Евдокимов Даниил Михайлович

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовой аспект

1.2. Направленность программы

1.3. Адресат программы

1.4.Актуальность программы

1.5. Цель программы

1.6. Задачи программы

1.7 Отличительные особенности программы/новизна

1.8. Условия реализации программы и аспекты

1.9. Планируемые результаты

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Рабочая программа

4.1. Задачи обучения

4.1. Содержание программы

4.2. Календарно-тематическое планирование

4.3. Планируемые результаты

5. Оценочные и методические материалы.

5.1. Система средств контроля результативности обучения

5.2. Материально-техническое обеспечение

Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовой аспект.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

1.2 Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы: базовый.

1.3 Адресат программы

По программе могут заниматься юноши и девушки в возрасте от 11 до 17 лет, при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

1.4 Актуальность.

В современном мире подростку важно научиться работать в группе в обществе, но вместе с тем и самому развиваться и становиться личностью что-то понимающей и знающей. Важно воспитывать и обучать подростков этим навыкам. Также важно расширять кругозор ребят в различных сферах. Важно находиться в живом пространстве общения и в контакте с природой. Все это обеспечивают туристские занятия и походы.

Возможность реализации данной программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторной работы.

1.5 Цель программы

Целью образовательной программы является формирование

культуры здорового, активного, развивающего образа жизни средствами детско-юношеского туризма.

1.6 Задачи программы:

Обучающие:

- подготовка юных туристов, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма до первой категории сложности.
- Умение ориентироваться в полевых условиях
- Обучение организации полевого быта в лесу

Воспитательные:

- Воспитание активной жизненной позиции подростка Воспитание нравственных качеств подростка
- Воспитание лидерских качеств

Развивающие:

- развитие и укрепление физического и психологического здоровья.
- Развитие коммуникативных умений;
- Развитие навыков работы в команде.

Для решения этих задач привлекается теоретический материал из различных областей человеческих знаний: теории спорта; физиологии; психологии; человековедческий потенциал художественной литературы, искусства, философии.

1.7 Отличительные особенности программы/новизна

Условия туристского похода – уникальны для выявления и развития способностей ребенка, для поддержания процесса личностного роста. Оторвавшись от привычной среды, у подростка больше шансов достичь существенных изменений. В обстановке принятия и понимания, совместно с другими учащимися, он может полностью раскрыться и начать активно проявлять себя. Именно с обнаружения своей индивидуальности, а также в среде единомышленников, человек может начать активно развиваться,

становясь все более похожим на того, каким хотел бы быть, приблизиться к глубокому пониманию и принятию себя и других, начать разбираться в окружающем мире и спокойно справляться с возникающими жизненными трудностями.

1.8 Условия реализации программы

На первый год принимаются подростки от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

Программа рассчитана на 2 года, при объеме годовой нагрузки 108 часов, из которых 36 часа приходится на аудиторные занятия на базе ОУ района (по 1 часу в неделю) и 72 часа отводится для участия в спортивных соревнованиях, походах, учебно-тренировочных и контрольных выездах за город (8 часов раз в месяц).

График походов, выездов, участия в соревнованиях составляет руководитель объединения на каждый учебный год. Программа реализуется с сентября по май, 36 рабочих недель. Соотношение количества выездов и походов, уровень сложности походов, вид туристского путешествия для каждой учебной группы определяет педагог, исходя из уровня подготовки учащихся, при соблюдении требований МКК к необходимому туристскому опыту всех членов группы. Состав учебной группы первого года обучения должен быть не менее 15 человек, состав группы второго года обучения не менее 12 человек.

Первый год обучения позволяет освоить базовые навыки и умения, необходимые для участия в не категорийных туристских путешествиях, второй год обучения направлен на более углубленное изучение разделов и тем программы.

Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: походы, учебно-тренировочные выезды, тренировки в спортивном зале и на улице, кроссы на свежем воздухе, просмотр видеофильмов по походам, работа с библиотечным материалом, психологические тренинги личностного роста, соревнования между группами по различным тематикам, интеллектуальные бои, творческие встречи.

Для подведения итогов работы используются следующие формы и способы оценки результатов:

-участие в категорийных пеших, водных и лыжных походах в

каникулярное время;

-участие в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму (туристскому многоборью). Пешеходный, лыжный и водный туризм;

- участие в организации и проведении туристских слетов школ и других спортивных мероприятий;

- участие в организации и судействе туристских соревнований школ;

- участие в творческих и интеллектуальных КВНах.

Руководить группой могут преподаватели, имеющие звание инструктора туризма, соответствующий ему туристский опыт и компетентные в проблематике разделов программы.

1.9 Планируемые результаты

Личностные:

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью, осознанный выбор здорового образа жизни;
- Изучение основ здорового образа жизни и принципов спортивных тренировок.
- Формирование и развитие творческих способностей

Метапредметные:

- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- расширение познаний в области географии и краеведения, литературы.
- расширение познаний в области медицины, психологии

Предметные:

- понимание здоровья как системного понятия;
- освоение учащимися одной или нескольких обязанностей участника туристской группы: ремнаборщик, завхоз по питанию, снаряжению, медик, физорг, фотограф;
- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;

- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов 1 степ.сл. в следующих видах туризма: пеший, горный, водный, лыжный;
- призовые места в школьных, районных и межрайонных соревнованиях по ориентированию, спортивному туризму.

2.Учебный план 1 год обучения

	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общая туристская подготовка	4	20	24	Отчётные мероприятия
2	Концептуальные основы программы	8	12	20	Психологические тесты
3	Психологическая подготовка	7	8	15	Психологические тесты
4	Общая физическая подготовка	6	18	24	Листок самоконтроля
5	Специальная подготовка	6	14	20	Соревнования
6	Итоговое занятие	1		1	Бланки обратной связи
7	Безопасность в походах	4		4	Бланки Т/б
ВСЕГО:		36	72	108	

Учебный план 2 год обучения

	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общая туристская подготовка	4	20	24	Отчётные мероприятия
2	Концептуальные основы программы	8	12	20	Психологические тесты
3	Психологическая подготовка	7	8	15	Психологические тесты
4	Общая физическая подготовка	6	18	24	Листок самоконтроля
5	Специальная подготовка	6	14	20	Соревнования
6	Итоговое занятие	1		1	Бланки обратной связи
7	Безопасность в походах	4		4	Бланки Т/б
ВСЕГО:		36	72	108	

3.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.	29.05	36	108	1 часа аудиторные на неделе выезд воскресенье 1 раз в месяц по скользящему графику в соответствии с рабочей программой
2 год	07.09.	31.05	36	108	1 часа аудиторные на неделе выезд воскресенье 1 раз в месяц по скользящему графику в соответствии с рабочей программой

4. Рабочая программа

4.1. Задачи

Год обучения позволяет освоить базовые навыки и умения, необходимые для участия в не категорийных туристских путешествиях

Обучающие:

- подготовка юных туристов, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма до первой категории сложности.
- Обучение ориентированию в полевых условиях
- Обучению работы со специальным снаряжением (карабины, верёвки, жумары, спусковые устройства)

Воспитательные:

- Воспитание активной жизненной позиции подростка
- Воспитание нравственных качеств подростка
- Воспитание бережного отношения к природе

Развивающие:

- развитие и укрепление физического и психологического здоровья.
- Развитие коммуникативных умений;
- Развитие навыков работы в команде.

4.2 Содержание программы.

1. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом.

Специфика спортивного туризма, способствующая достижению целей становления здоровой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Совершенствование физической формы.

Задачи, решаемые на пути к достижению цели: ознакомление с туристско-краеведческим направлением, расширение кругозора обучающихся, оздоровление (как психическое, так и физическое), развитие волевых качеств, патриотическое воспитание.

Умения: организовывать туристский быт, планировать выезды и походы с учетом их специфики, пользоваться специальным туристским снаряжением, оказывать первую помощь, различать виды и классы походов, ориентироваться на местности, работать в команде.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах,ж/д станциях, при поездке в автобусах. Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пилка и валка дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямы для мусора. Обращение с примусами. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.

1.3. Виды туризма

Пеший, лыжный водный, горный виды туризма, их специфика и различия.

Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе.

1.4. Групповое снаряжение для пеших, лыжных, водных, походов

1.5. Организация питания в походе

Теоретические занятия. Организация питания в походе. Калорийность питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для походов 1 к.сл. Приготовление пищи на костре.

1.6. Оказание первой доврачебной помощи

Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противодействие.

Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран. Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

1.7. Основы гигиены в туристском походе

Гигиена – определение, значение. Основные принципы обеспечения гигиены в туристском походе.

1.8. Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Правила обращения с компасом.

1.9. Экипировка туриста-путешественника

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств. Принципы подбора личного снаряжения для походов в межсезонье. Правила ухода за своим личным снаряжением. Правила выбора рюкзака. Настройка рюкзака, подгонка под индивидуальные анатомические особенности участника. Правила и принципы размещения предметов в рюкзаке (упаковка рюкзака). Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений.

1.10 Основы краеведенья

История краеведенья. Основные принципы и смысл.

1.11. Обзор возможных районов путешествий.

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе.

Варианты маркированных туристских троп.

Обзор районов России для совершения пеших и водных путешествий.

2. Концептуальные основы программы

2.1. Здоровье человека: психологическое и физическое.

Понятие здоровья. Что такое физическое здоровье. Что такое психологическое здоровье. Системность понятия здоровье. Цветок потенциалов В.А. Ананьева. Психология здоровья. Понятие нормы. Здоровая норма и усредненная норма

2.2. Мотивация роста и развития личности

Что такое мотивация? Мотив. Личность и ее свойства. Что значит развитая личность? Дефицитная мотивация и мотивация роста. Что значит становиться личностью. Подлинное и внешнее научение. Само-актуализирующийся люди. Реализация своего потенциала и творчество. Эмоциональные помехи творчеству.

2.3. Активная и пассивная жизненная позиция

Шустрики и мямлики. Определение понятия поисковая активность. Отказ от поиска и обученная беспомощность. Основные составляющие поисковой активности.

2.4. Планирование времени

Что значит планировать время. Смысл планирования времени. Соотношение времени отдыха и активной деятельности. Практическое составление графика недели. Долговременное планирование.

2.5. Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению

Психологический климат в группе. Понятие еснсорно-обогащенной среды.

3. Психологическая подготовка

3.1. Развитие психических функций: внимание, память, воображение

Внимание, как основа само регуляции человека. Тест на внимание «Точки». Методики развития памяти. Виды памяти. Тренировка памяти и внимания: Игры: «муха», «зоопарк», «летает – не летает». Чтение карты и движение по памяти.

3.2. Развитие коммуникативных навыков

Правила общения. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов. Ролевые игры: «Пойми меня.

3.3. Тренинг лидерских качеств

Понятия “Лидерство”, “Лидер”. Виды лидерства. Стили лидерства. Лидер и группа. Тренинг лидерских качеств. Ситуативное лидерство.

3.4. Психологический климат туристской группы. Решение задач.

Решение задач из реальной туристской практики. Варианты решения ситуаций похода.

3.5. Методы само регуляции.

Смысл и значение само регуляции. Методы регуляции и управление эмоциями. Понятие аутотренинга.

3.6. Развитие мышления: логического, образного

Законы и виды мышления рассматривает логика, психофизиологическую составляющую процесса – физиология и психология.

наглядно-образное мышление; абстрактное (словесно-логическое) мышление; наглядно-действенное мышление. Упражнения на развитие разных видов мышления.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Влияние на функции органов дыхания и кровообращения занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Методы восстановления.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Профилактика, симптомы, лечение.

4.3. Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки.

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пусльсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки. Кросс, спринт, фартлек, интервальная тренировка. Упражнения

после бега.

4.4. Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.

Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

4. Специальная подготовка

4.1. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивака.

4.2. Подготовка выезда, похода

Теоретические занятия. Постановка цели и задач на поход, выезд. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы.

Практические занятия. Приобретение продуктов питания,

хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов в МКК.

4.3. Техника лыжного туризма

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж. Лавины и лавинная опасность, организация прохождения лавиноопасного участка, действия группы при сходе лавины и действия попавшего в лавину.

4.4. Техника пешего туризма.

Особенности пеших походов. Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ: подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки и без, организация навесной переправы, спуск по скоростной навесной переправе и другие виды переправ. Основные узлы. Организация самостраховки, групповой страховки.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("дневки") на туристском маршруте.

4.5. Тактика и техника водного туризма

Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах.

Снаряжение туриста-водника. Техника гребли на различных плавстредствах. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий

маршрута. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий.

4.6. Тренировка навыков спортивного ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Игры, мини-соревнования.

4.7. Классификация и виды спортивных походов

Классификационные требования к маршрутам, продолжительности, сложным участкам.

5. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Планирование.

4.3. Календарно-тематическое планирование
1 год обучения

Месяц	Планируемая дата	Фактическая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Теория	Практика
сентябрь						
	02.09.2023		2.Вводное занятие,Тактика и техника пешего туризма; беговая тренировка	4	1	3
	06.09.2023		3. Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	13.09.2023		4. Виды туризма	2	2	0
	20.09.2023		5. Здоровье человека: психологическое и физическое	2	2	0
	27.09.2023		6. Понятие здорового образа жизни	2	2	0
октябрь	07.10.2023		7. Тренировка навыков спортивного ориентирования (2 часа); Тактика и техника пешего (2 часа)	4	1	3
	04.10.2023		8. Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
	11.10.2023		9. Основы гигиены в туристском походе	2	2	0
	18.10.2023		10. Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	2	0
	25.10.2023		11. Развитие психических функций: внимание, память, воображение.	2	2	0
ноябрь	08.11.2023		12. Экипировка туриста-путешественника	2	2	0
	11.11.2023		13. Тактика и техника лыжного туризма (3 часов); физические упражнения (1 часа)	4	1	3
	15.11.2023		14. Основы краеведенья	2	2	0
	22.11.2023		15. Обзор возможных районов путешествий	2	2	0
	29.11.2023		16. Городские соревнования по Лазертагу.	2	0	2
декабрь	06.12.2023		17. Развитие коммуникативных навыков	2	2	0
	09.12.2023		18. Организация туристского полевого лагеря (1 часа); Тактика и техника лыжного туризма (3 часов);	4	1	3
	13.12.2023		19. Тренинг лидерских качеств	2	0	2

	20.12.2023		20. Психологический климат туристской группы. Решение задач.	2	0	2
	27.12.2023		21. Развитие мышления: логического, образного	2	2	0
январь	10.01.2024		22. Развитие творческих способностей	2	1	1
	13.01.2024		23. Организация туристского полевого лагеря (1 часа); Тактика и техника лыжного туризма (2 часов); физические упражнения (1 часа)	4	1	3
	17.01.2024		24. Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2	0
	24.01.2024		25. Развитие коммуникативных навыков	2	0	2
Февраль	31.01.2024		26. Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	0	2
	03.02.2024		27. Организация туристского полевого лагеря (1 часа); Психологический климат туристской группы. Решение задач.(2 часа); физические упражнения (1 часа)	4	1	3
	07.02.2024		28. Организация питания в походе	2	0	2
	14.02.2024		29. Мотивация роста и реализация своего потенциала	2	2	0
	21.02.2024		30. Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	2	0
Март	28.02.2024		31. Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния	2	2	0
	02.03.2024		32. Организация туристского полевого лагеря (1 часа); Тактика и техника лыжного туризма (2 часов); беговая тренировка (1 часа)	4	1	3
	06.03.2024		33. Организация питания в походе	2	2	0
	13.03.2024		34. Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2	0
	20.03.2024		35. Экипировка туриста-путешественника	2	2	0
Апрель	03.04.2024		36. Снаряжение для пеших, лыжных, водных, горных походов	2	2	0
	06.04.2024		37. Организация туристского полевого лагеря (1 часа); Тактика и техника пешего туризма (2 часов); беговая тренировка (1 часа)	4	1	3
	10.04.2024		38. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	0
	17.04.2024		39. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Методы восстановления.	2	2	0
	24.04.2024		40. Планирование времени	2	2	0

Май	08.05.2024		41. Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	04.05.2024		44. Организация туристского полевого лагеря (1 часа); тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы раскрывающие актуальные проблемы мотивации роста и развития личности, развития активной позиции (2 часа); беговая тренировка (1 часа)	4	1	3
	15.05.2024		42. Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2	0
	22.05.2024		43. Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	2	0
	29.05.2024		Подведение итогов года, построение планов на лето. Итоговое занятие	4	4	0 0
			Всего:	108		

Календарно – тематическое планирование
2 год обучения

Месяц	Планируемая дата	ие тем разделов	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики
Сентябрь					
	07.09.2023	Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом, Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	14.09.2023	Виды туризма	2	2	0
	17.09.2023	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника пешеходного туризма; Беговая тренировка	8	2	6
	21.09.2023	Здоровье человека: психологическое и физическое	2	2	0
	24.09.2023	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника пешеходного туризма; Беговая тренировка	8	2	6
	28.09.2023	Понятие здорового образа жизни	2	2	0
Октябрь	05.10.2023	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
	08.10.2023	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника пешеходного туризма; Беговая тренировка	8	2	6
	12.10.2023	Основы гигиены в туристском походе	2	2	0
	19.10.2023	Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по	2	2	0

		топографическим и спортивным картам на местности.			
	22.10.2023	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника пешеходного туризма; Беговая тренировка	8	2	6
	26.10.2023	Экипировка туриста-путешественника	2	2	0
Ноябрь	09.11.2023	Основы краеведенья	2	1	1
	16.11.2023	Тренинг лидерских качеств	2	0	2
	19.11.2023	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника пешеходного туризма; Беговая тренировка	8	2	6
	23.11.2023	Подготовка похода, выезда	2	0	2
	26.11.2023	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника пешеходного туризма; Беговая тренировка	8	2	6
	30.11.2023	Обзор возможных районов путешествий	2	2	0
Декабрь	07.12.2023	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	1	1
	14.12.2023	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	17.12.2023	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника лыжного туризма; Физические упражнения	8	2	6

	21.12.2023		Психологический климат туристской группы. Решение задач.	2	0	2
	24.12.2023		Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника лыжного туризма; Физические упражнения	8	2	6
Январь	11.01.2024		Подготовка похода, выезда	2	0	2
	18.01.2024		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	1	1
	21.01.2024		Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника лыжного туризма; Физические упражнения; тренировка навыков спортивного ориентирования; Врачебный контроль и самоконтроль. практика восстановления организма после физ. нагрузок	8	2	6
	25.01.2024		Задачи и средства общей физ подготовки . Физ упражнения	2	1	1

	28.01.2024		Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника лыжного туризма; Физические упражнения; тренировка навыков спортивного ориентирования; Врачебный контроль и самоконтроль. практика восстановления организма после физ. нагрузок	8	2	6
Февраль	01.02.2024		Развитие мышления: логического, образного	2	2	
	08.02.2024		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	11.02.2024		Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника лыжного туризма; Физические упражнения; тренировка навыков спортивного ориентирования; Врачебный контроль и самоконтроль. практика восстановления организма после физ. нагрузок	8	2	6
	15.02.2024		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Общая физ. Подготовка и поддерж. спорт формы	2	2	0
	22.02.2024		Организация питанияв походе	2	1	1

	25.02.2024	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника лыжного туризма; Физические упражнения; тренировка навыков спортивного ориентирования; Врачебный контроль и самоконтроль. практика восстановления организма после физ. нагрузок	8	2	6
Март	01.03.2024	Мотивация роста и реализация личности	2	0	2
	08.03.2024	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	0	2
	11.03.2024	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника лыжного туризма; Физические упражнения; тренировка навыков спортивного ориентирования; Врачебный контроль и самоконтроль. практика восстановления организма после физ. нагрузок	8	2	6
	15.03.2024	Организация питания в походе	2	0	2
	22.03.2024	Подготовка похода , выезда	2	1	1
	25.03.2024	Организация туристского полевого	8	2	6

		быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника пешеходного туризма; Беговая тренировка			
	29.03.2024	Планирование времени	2	1	1
Апрель	05.04.2024	Техника безопасности	2	2	0
	12.04.2024	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	0
	15.04.2024	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника водного туризма; ОФП	8	2	6
	19.04.2024	Оказание первой доврачебной помощи	2	2	0
	22.04.2024	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника водного туризма; ОФП	8	2	6
	26.04.2024	Подготовка похода, выеда	2	1	1
Май	03.05.2024	Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2	0
	10.05.2024	Техника и тактика пешего туризма	2	0	2
	13.05.2024	Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника горного туризма; ОФП	8	2	6

	17.05.2024		Техника и тактика пешего туризма	2	0	2
	20.05.2024		Организация туристского полевого быта; Тренировка навыков спортивного ориентирования; Тактика и техника горного туризма; ОФП	8	2	6
	24.05.2024		Подведение итогов года, построение планов на следующий год	2	2	0
	31.05.2024		Итоговое занятие	2	2	0
	Итого			216		

4.3. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты
Понимание основных задач туристско-краеведческой деятельности. Овладение базовыми навыками: ориентирования, техники пешеходного, лыжного туризма, организации полевого быта, преодоления естественных препятствий, работы в команде.

Личностные:

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью, осознанный выбор здорового образа жизни;
- Изучение основ здорового образа жизни и принципов спортивных тренировок.
- Формирование и развитие творческих способностей

Метапредметные:

- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- расширение познаний в области географии и краеведения, литературы.
- расширение познаний в областимедицины, психологии

Предметные:

- понимание здоровья как системного понятия;
- освоение учащимися одной или нескольких обязанностей участника туристской группы: ремнаборщик, завхоз по питанию, снаряжению, медик, физорг, фотограф;
- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов 1 степ.сл. в следующих видах туризма: пеший, горный, водный, лыжный;
- призовые места в школьных, районных и межрайонных соревнованиях по ориентированию, спортивному туризму.

5.Оценочные и методические материалы.

Для оценки используются разные формы и способы оценки результатов.

Туристская техника проверяется в районных и городских соревнованиях и слетах по спортивному туризму и ориентированию (туристскому многоборью - пешеходный, лыжный и водный туризм). Соревнования проводятся в течение всего учебного года. Итоговые протоколы соревнований, комментарии и замечания судей являются главной проверкой готовности участников.

Уровень спортивной, физической подготовки учащихся проверяется в первую очередь контрольными пробежками. Личностные качества, проверяются ведением педагогом информационных карты.

Проверкой всего того, что было освоено на теоретических и практических занятиях, является, участие вконтрольном выезде или походе в каникулярное время.

Учебно-методический комплекс к программе «Туристы-школьники»

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
I. Учебные и методические пособия		
Информационные и справочные материалы	Алексеев. Питание в туристском путешествии. М, ГЦРСДОД, 2003 Берн Э. Лидер и группа. Екатеринбург: ЛИТУР, 2000. Грановская Р.М. и др. Творчество и преодоление стереотипов. Дилман Б. Результаты на мишени. СПБ, Изд-во Белый кролик, 1995 Козлов Н.И.. Практическая психология на каждый день. М, Новая школа, 1994. Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПБ, Питер, 2001. Лебедев В. Личность в экстремальных условиях. М, Политиздат, 1989. Райс Ф. Психология детского и юношеского возраста. СПБ, Питер, 2001. Рудестам К. Групповая психотерапия. М, Универс, 1993. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М, Генезис, 2000. Фопель К. Создание команды. М, Генезис, 2003. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М, Класс, 1998	Амосов Н.. Энциклопедия здоровья. СПБ, Питер, 2003 Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди. СПБ, Лениздат, 1992 Бородин, Бородина. Учимся учиться. М, Московский рабочий, 1990 Дилман Б. Результаты на мишени. СПБ, Изд-во Белый кролик, 1995.

Тематические, методические пособия и разработки	1. Малахов Г.П.. Создание собственной системы оздоровления. СПБ: АО «Комплект», 1995 2. Карагулла Ш. Прорыв к творчеству. Киев, София, 1993. 3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой психики. М, Смысл, 1999 4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПБ, Евразия, 1999 5. Маслоу А.. По направлению к психологии бытия. М, Эксмо-пресс, 2002	1. Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПБ, Питер, 2001 2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М, Универс, 1993. 3. Ключников С. Путь к себе. М, Беловодье, 2002 4. Линков В.Я. История русской литературы 19 века в идеях. СПБ, Изд-во СПбГУ, 2004
Научная, специальная, методическая литература	1. Дусавицкий А. Формула интереса. М, Феникс, 1998. 2. Леви В. Искусство быть собой. СПБ, Питер, 1993. 3. Леви В. Нестандартный ребенок. СПБ, Питер, 1993. 4. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. М, Смысл, 2002. 5. Роджерс К. Становление человека. Взгляд на психотерапию. М, Универс, 1994	1. Козлов Н. Философские сказки. М, Ребус, 1994. 2. Леви В. Искусство быть другим. СПб, Питер, 1993 3. Леви В. Искусство быть собой. СПБ, Питер, 1993.
II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.		
Методики психолого-педагогической диагностики	Анкета Мои навыки и умения Информационная карта учащихся ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА Личностный опросник Айзенка ТЕСТ КЭТТЭЛЛА ТЕСТ ТОМАСА ОПРОСНИК КЕЛЛЕРМАНА-ПЛУТЧИКА ОПРОСНИК УСК «Запомни и расставь точки» Заучивание 20 слов "Анаграммы - 2011. Форма А" (А-2011.А). Методика предназначена главным образом для выявления комбинаторных способностей, уровня беглости абстрактно-логического мышления. На результат оказывает также большое значение способности к обобщению, умение выделять существенные признаки, объём словарного запаса испытуемого. "Заучивание 10 слов" (А.Р. Лурия). Данная методика позволяет исследовать процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Методика может использоваться для оценки состояния памяти, произвольного внимания, истощаемости больных нервно-психи-ческими заболеваниями, а также для изучения динамики течения болезни и учета эффективности лекарственной терапии. "Выделение существенных признаков". Методика используется для исследования особенностей мышления, способности дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных. По характеру выделяемых признаков можно судить о преобладании того или иного стиля мышления: конкретного или абстрактного.	

	Исследование продуктивности памяти. Процедура исследования включает в себя четыре теста. Цель: изучить особенности кратковременной и долговременной памяти в аспекте их продуктивности. Исследование смысловой памяти. Методика предназначена для определения уровня смысловой памяти, ее объема и особенностей, способности к запоминанию текстов. "Какие предметы спрятаны в рисунках". Оценка уровня зрительного восприятия. "Каков Ваш творческий потенциал". Опросник позволяет определить уровень творческого потенциала (который составляют следующие способности: любознательность, вера в себя, постоянство, амбициозность, зрительная память, слуховая память, стремление быть независимым, способность абстрагироваться, степень сосредоточенности.) "Количественные отношения". Данная методика предназначается для оценки логического мышления взрослого человека и подростков. Обследуемым предлагаются для решения 18 логических задач. "Логическое мышление". Понимание принципов мыслительной деятельности - одно из самых ценных наших познаний. Оно оттачивает ум, делает его последовательным в своих выводах, дает способность доказательно отстаивать свои убеждения. Нелогичное мышление представляет собой сумбур и хаос. Методика исследования быстроты мышления позволяет определить темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления. Методика исследования оперативной памяти школьников позволяет определить уровень сформированности оперативной памяти (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий).. Опросник креативности Джонсона, адаптированный Туник. Экспресс-метод, позволяющий быстро и качественно провести психодиагностику креативности. "Пройди через лабиринт". Методика предназначается для психодиагностики уровня интеллектуального развития детей четырех-пятилетнего возраста. "Расстановка чисел". Тест предназначен для оценки произвольного внимания. "Сложные аналогии". Методика используется для выявления того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Предназначена для испытуемых подросткового, юношеского возраста и взрослых. "Сравнение понятий" (для детей от 8 до 16 лет). Методика служит для выявления умения выделить существенные признаки различия или сходства, т.е. умения осуществлять аналитико-синтетическую деятельность, осмыслять. Выделяя в предметах и явлениях признаки сходства и различия, ребенок обнаруживает способность к обобщению. Неумение выделять существенное в предметах и явлениях

Методиги диагноостики умений и навыков.	свидетельствует о слабости обобщения. Тест Мюнстерберга. Тест оценивает избирательность внимания, а также помехоустойчивость. Тест на логическое мышление (М.Войнаровский). Тест предназначен для оценки степени развитости логического мышления взрослого человека. Тест на способности к классификации и анализу. Это тест на мышление, который определит вашу способность классифицировать понятия по общему признаку. Цепной ассоциативный тест. С помощью теста можно определить динамические особеноости речемыслительной деятельности, связанные с возбуждением либо торможением и направленностью подсознательных и осознанных процессов. "Четвертый лишний". Тесты по ориентированию и топографии
III.Материалы по работе с детским коллективом.	
Методики педагогической диагностики коллектива	**Педагогическое наблюдение.** Необходимо для определения уровня взаимодействия в группе. Диагностика Ценностного единства группы. Информационная карта группы
IV. Материалы из опыта работы педагогов.	
Методические разработки	Занятие на тему: "Адаптация организма человека в зимний период времени" Разработка "Лыжные тренировки для начинающих" Систмный подход к формированию ценностей ЗОЖ" Занятие на тему: «Слушать и слышать»

Информационные источники (для педагогов)

Общая подготовка:
1. Амонашвили Ш.А. Гуманно-личностный подход к детям. – М., 1998.
2. Андреев О. А. Техника быстрого чтения. – Ростов н/Д., 2003.
3. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: очерки российской психологии. – М., 1994.
4. Подлиняев О.Л. Теории личности в психологии и их педагогические проекции. – Иркутск, 2004.
5. Развитие творческой активности школьников. – М.,1991.
6. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2000.
7. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.,1989.
8. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. - М., 1992.
9. Снайдер Р. Ребенок как личность: становление культуры справедливости и воспитание совести. – М., 1994.
10. Фромм Э. Иметь или быть? - М., 1990.
11. Фромм Э.Искусство любить. – М., 1991
12. Франкл. В. Человек в поисках смысла. - М., 1990

Основы психологических знаний:
1. Берн. Э. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000.
2. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. – М., 2001.
3. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. - М., 1998.
4. Васильева О.С., Филатов. Ф. Р. Психология здоровья человека. - М., 2001.
5. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб., 1994.
6. Ги Лефрансуа Психология для учителя. - СПб-М., 2003.
7. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М., 1999.
8. Крайг Г. Психология развития. - СПб, Питер, 2002
9. Куницына В. Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностные отношения. - СПб, 2001.
10. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребёнка. - СПб, 1995.
11. Лебедев. В.И. Экстремальная психология. - М., 2001
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. – СПб., 2008.
13. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
14. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М. 1998.
15. Обуховский К. Галактика потребностей. – СПб., 2003.
16. Психогимнастика в тренинге / под. ред. Хрящёвой. Н.Ю. – СПб.,1999.
17. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. Райгородский Д.Я. - Самара, 1998.

18. Психологические методы обретения здоровья / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2001
19. Роджерс К. Становление личности. - М., 2001.
20. Роджерс К. Свобода учиться. - М., Смысл, 2002.
21. Сидоренко Е.В., Дерманова И.В. Психологический практикум: межличностные отношения. - СПб, 2001.
22. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002
23. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.
24. Фопель К. Технология ведения тренинга. - М., 2003.
25. Фопель К. Эффективный воркшоп. - М., 2003.
26. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. - Минск: Попурри, 1998
27. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - М. 1983.
28. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Рига, 1995.
29. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М., 1996.

Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:

1. Алексеев А.В. Познай себя или ключ к резервам психики. – Ростов н \Д.,2004
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., 1989.
4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., 1974.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.,1990.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М., 1996.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.
8. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
9. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М. 1989.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.,1997.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997.
12. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом.- М.,1987.
13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М., 1988.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990.
15. Миррахимов М.М., Нольберг П.И. Горная медицина. -Фрунзе,1978.
16. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М. 1985.
17. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристских групп. – М., 1981.
18. Основы медицинских знаний учащихся// под ред. Гоголева М.И. – М., 1991.
19. Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма. – М., 2002.

20. Пути повышения спортивной работоспособности. - М.,1982.
21. Русский турист: нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. – Вып.2. – М., 1998.
22. Спортивная медицина. – М., 1984.
23. Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.
25. Физическая подготовка туристов. – М., 1985.
26. Фомин И.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М., 1986

Информационные источники (для учащихся)

1. Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.
2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб, 1997.
4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002.
5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М. 1993.
6. Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000.
7. Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.