МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

**Образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

***СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ***

Возраст детей: **13-17 лет**

Срок реализации программы: **1год.**

Руководитель кружка: Кузьменко Александр Владимирович

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа дополнительного образования детей - **спортивный туризм**

Образовательная программа – «спортивный туризм» составлена на основе программ: «Туристское многоборье» и «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», для системы дополнительного образования детей разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2000 г.

Направленность образовательной программы: ***физкультурно-спортивная.***

***Актуальность*** данной образовательной программы связанна с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта и туризма, необходимостью создания стройной системы на овладение занимающимися основами техники и тактики прохождения технических этапов, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Данная образовательная программа ***педагогически целесообразна,*** так как при ее реализации выполняются основные принципы спортивной подготовки юных туристов.

***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического контроля.

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от года подготовки, индивидуальных особенностей юного туриста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Концептуальный подход** к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в туризме включает в себя четыре направления: мировоззренческое–мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

* мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
* социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
* биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
* психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.
* Данная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, краеведческого, спортивного компонентов туристской деятельности.

***Цель*** дополнительной образовательной программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- всестороннюю подготовка юных туристов;

- повышение уровня практических умений и навыков туристской подготовки и участие в соревнованиях по видам туризма;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки;

- подготовка юных судей по спортивному туризму;

- выполнение нормативных требований.

***Отличительные особенности***. Дополнительная образовательная программа отделения спортивный туризм - модифицированная, составлена на основе программ: «Туристское многоборье», «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», для системы дополнительного образования детей разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2000 год. Учебная программа и учебный план рассчитаны на 34 недели в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов, при трехразовых занятиях в неделю.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На конец учебного года проводятся контрольные нормативы по общей физической подготовке, степенной или категорийный поход.

**Возраст занимающихся**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 13– 17лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы -1 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальны возраст занимающихся | Минимальное количество занимающихся в группе | Максимальное количество часов в неделю | Требование к занимающимся на конец учебного года |
| Первый год обучения | 13-17 лет | 15 | 4,5 | Выполнение нормативов ОФП, участие в походе 1-й степени сложности |

Первый год обучения. Задачи этапа подготовки – привлечение к занятиям оздоровительными упражнениями детей и подростков для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

**Основными формами учебных занятий** являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* педагогический контроль;
* тестирование;
* соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, степенных и категорийных походах);
* судейская практика занимающихся.

**Ожидаемый результат:**

●стабильность состава занимающихся;

●динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;



### **Содержание программы**

**I Основы туристской подготовки.**

1.1. Туристское путешествие, история развития туризма.

Туризм – средство познания Краснодарского края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье).

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно-туристских команд. Выполнение общественно полезных работ.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для тренировочного похода, требование к нему. Типы снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов и походов в межсезонье. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему, типы палаток, походная кухня, инвентарь. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения среди участников в учебно-тренировочном походе.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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 (бивуак). Основные требования к месту привала и бивуаку.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра и кухни, забора воды, умывания, туалетов, утилизации мусора), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от ветра, намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и названия костров. Правила разведения костров. Техника безопасности при бивуачных работах. Уход за одеждой, обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём при приготовлении пищи. Организация ночлегов туристской группы в помещении (учебный класс, спортзал).

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивуака). Разжигание костров, сушка вещей и обуви.

1.5. Подготовка к походу.

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: краеведческая литература, карты, отчёты о походах, плановые документы, получение сведений у людей, прошедших плановый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Практические занятия: составление плана подготовки трёхдневного похода. Изучение маршрута похода, план-график движения трёхдневного похода.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питание в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в походе: горячее питание, перекусы. Дополнительное питание, неприкосновенный запас питания. Организация питания в трёхдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Водный и солевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия: составление меню и список продуктов для трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования: туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контролировать выполнение заданий (поручений), поддержание нормального морально-психологического микроклимата в группе. Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, ответственный за ведение дневника похода, проводник-ориентировщик, краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественного препятствия. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, через кустарник, через завалы, по травянистым склонам, болотам.

Практические задания на местности: отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы, заболоченные места.

1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещение, на стенде, на местности. Правила переезда группы на транспорте. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Организация страховки и взаимопомощи. Правила пользования альпенштоком. Использование туристских узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населённых пунктах. Взаимоотношение туристов с местными жителями.

Практические занятия на местности: отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъемов, спусков), использование альпенштока, организация переправ по бревну со страховкой.

1.10. Туристские слёты и соревнования.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов и соревнований, судейская коллегия, участники соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Место проведения, размещение участников, порядок проведения, подведение итогов, награждение. Виды туристских соревнований.

Понятие о дистанции, технической и тактической, тактико-технической, личные и командные соревнования. Соблюдение участниками соревнований техники безопасности.

Практические занятия на местности: участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением дополнительного образования.

**II Топография и ориентирование.**

2.1. Понятие о топографии и спортивных картах.

Роль топографии и топографических карт, их значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты, карты пригодные для разработки туристских, спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической. Масштабы. Способы и правила копировки карт, легенда, кроки.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Определять: масштаб, измерять расстояние на карте. Копировка.

2.2. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам.

Масштабные и внемасштабные, площадные (заплощадные) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия: топографические диктанты, рисовка топознаков, упражнение на запоминание знаков. Копирование непротяжённых участков (ниток, абрисов, кроки) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображённых на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини соревнования по ориентированию.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо (роза ветров). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и устранение углов (направлений) на карте. Азимутный тренировочный треугольник.

Практические занятия: глазомерная съёмка. Транспортирное измерение азимута на карте. Построение тренировочных азимутных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Виды компасов. Устройство компаса, правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка.

Техника выполнения засечек.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определения азимута на выбранный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Прохождение азимутных отрезков, азимутных построений (треугольник, «бабочка»).

2.5. Измерение расстояние.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, нить маршрута. Измерение длины среднего шага. Таблица перевода пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего шага (пара шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способ определения точки стояния. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Составление абрисов.

Практические занятия: упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения.

Занятие по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Действие в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Азимут по луне. Полярная звезда, её месторасположение на звёздном небе. Определение сторон горизонта по предметам. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия: упражнение по определению азимутов по небесным светилам в разное время дня, ночью. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния, построение точки стояния, построение алгоритма действий восстановление местонахождения.

**III Краеведение.**

3.1. Родной край. Топографическое положение, климат, особенности.

Климат, растительный и животный мир Краснодарского края, его рельеф, реки озёра, полезные ископаемые. Границы края, заповедник, находящийся на территории Краснодарского края. Культура, сведения о прошлом Кубани.

3.2. Туристские возможности Краснодарского края, экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, природы, музеи, находящиеся на территории Краснодарского края. Ближайшие экскурсионные маршруты по окрестностям города.

3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, изучение отчётов о походах по этому району и т.п.

Подготовка докладов о походе: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

3.4. Охрана природы и памятников.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения по сбору историко-краеведческих сведений по району путешествия.

**IV Основы гигиены и первой доврачебной помощи.**

4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой и в спортивных походах. Гигиенический режим труда и отдыха. Личная гигиена туриста. Гигиена личного и группового снаряжения. Закаливание. Профилактика заболеваний.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочных занятий.

4.2. Походная и личная медицинская аптечка.

Комплектование личной и групповой медицинской аптечки. Хранение и транспортировка, назначение и дозировка, различия и принцип действия. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки. Упаковка и транспортировка.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыка самоконтроля за самочувствием. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, переломы. Ожоги, тепловой, солнечный удар, потеря сознания. Остановка дыхания. Укусы насекомых.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (задания по карточкам). Транспортировка условного пострадавшего. Виды и способы транспортировки в зависимости от местности и полученной травмы.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, вдвоём на поперечной палке, переноска на носилках, изготовленных из штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: изготовление средств транспортировки из подручного материала и группового снаряжения. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Движение с пострадавшим по пересечённой местности.

**V Общая и специальная физическая подготовка.**

5.1.Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражне-ний.

Строение человеческого организма, органы и системы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Системы организма (нервная, кровеносная и т.д.). Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние физических упражнений и тренировочного процесса на организм. Туризм как средство оздоровления.

5.2.Врачебный контроль и самоконтроль,предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, Ж.Е.Л., пульс.

Показания и противопоказания к занятиям спортом и туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренированность».

Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных, и волевых качеств юного туриста. Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спота: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствованию координации движений, способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Рекомендуется использовать на тренировочных занятиях:

* строевой и походный шаг. Ходьба на носках, в полуприседе, в приседе;
* бег вперёд и спиной вперёд. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости;
* упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки;
* упражнения для мышц ног: поднимания на носках, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
* упражнения для мышц шей и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнёром;
* подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, на внимание, на сообразительность, координацию;
* эстафеты с преодолением препятствий с предметами, прыжками и бегом – использовать различные комбинации

Походная подготовка:

* приобретение привычки к пребыванию в незнакомой местности, без карты и компаса;
* приобретение навыков самообслуживания;
* дисциплинированность

5.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для туристов-многоборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с отягощением (бухта верёвки, рюкзак). Туристский 1-3 дневный поход.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого, низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег с места в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Эстафеты со сменой этапов и лидера.

Упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимназической скамейке, буму, бревну. Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышенности. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями..

Упражнения для развития силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в упоре на гимнастическую скамейку. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Приседания. Пряжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**VI Контрольные нормативы.**

Участие в течение года в квалификационных соревнованиях (личных, командных) туристском слёте, походах 1-3 дневных.

Сдать два раза в год (сентябрь, май) нормативы: бег 30 м, бег 1000 м, челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места с трёх попыток, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание набивного мяча 1 кг.

**VII. Зачётные соревнования и походы.**

1. Зачётные соревнования по спортивному туризму - вне сетки часов.
2. Зачётные походы (категорийные, степенные) - вне сетки часов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.**

*Астапенко П.Д*. Вопросы о погоде – Л., Гидрометиоиздат, 1982.

Буланова Н.А. Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТиЭВ,2000.

*Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф*. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.

*Дубровский В.И.* Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.

*Захаров Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос,1994.

*Ильичев А.А.* Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.

*Краткий* географически словарь для школьников / Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.

*Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

*Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

*Медицинский* справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион,1995.

*Самоленко А.А.* Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.

*Самойленко А.А. Тверды Д.А.* туристскими тропами Кубани. Краснодар 2004.

*Скрягин Л.Н.* Морские узлы. – М. : Транспорт, 1998.

*Фисенко Т. Е.*Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ,1997г.

*Шальков Ю.Л.* здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

*Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И.* Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Алексеев А.А.,* Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.

*Алешин В.М., Серебряков А.В*. Туристская топография. – М., Профиздат,1985г.

*Антропов К., Расторгуев М*. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994г.

*Бардин К.В.* Азбука туризма. – М., ФиС, 1990г.

*Верманов В.Г*. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г.

*Волович В.Г*. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г.

*Гонопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986г.

*Иванов Е.И*. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990г.

*Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А*., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984г.

*Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат,1997г.

*Куликов В.М., Константинов Ю.С.,* Топография и ориентирование в туристском путешествие., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г.

*Линчевский Э.Э.* Психологический климат туристской группы. – М.,ФиС, 1981г.

*Маринов Б.* Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1981г.

Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист»,1990г.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981г.

Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. *Сафонов В.А*. – М., ЦСЮТур МОРСФСР, 1986г.

Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987г.

*Смирнов Д.В*. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003г

Правила соревнований по спортивному туризму 2009г.