

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА КИНЕЛЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КИНЕЛЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

---

**РАССМОТРЕНО**  
методическим  
объединением учителей  
Протокол № 6  
от «20» июня 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
зам.директора по УВР  
Н.В. Клементьева  
Протокол № 8  
от «24» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор  
Е.В. Белянская  
Приказ № 189-ОД  
от «28» июня 2023 г.

**«Спортивный туризм»**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристской направленности**

**(срок реализации программы 6 лет)**

**Возраст детей 8-18 лет**

Автор программы:  
Ковалев А.А., учитель  
физической культуры

## Оглавление:

Пояснительная записка	3
Новизна программы	4
Планируемые результаты	5
Учебный план	6
Оценочные и методические материалы	9
Информационные источники	13

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Направленность данной программы физкультурно-спортивная, направление – спортивный туризм в дисциплинах «дистанции» и «маршруты».

### **Актуальность программы**

Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-экономических укладах является спортивный туризм. Развитие туризма осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами как на государственной, так и на общественной основах.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта в нашей стране. И хотя ситуация в XXI веке коренным образом изменилась, умалять достоинств этого многообразного вида человеческой деятельности не приходится. Стремление человека к перемене мест, к тому, чтобы быть первым, завоевывая пространство вглубь и вширь, как и много веков назад, остается неизменным.

Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Самодеятельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением жителей городов, а как вид спорт – национальным спортом России. Если в развитии экскурсионных видов туризма отечественные туристские организации использовали разработки европейских экскурсионных бюро, то русский спортивный туризм не имеет аналогов в мире.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

«Спортивный туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе программ: «Юные судьи туристических соревнований», «Юные туристы-многоборцы», «Туристы-проводники», «Юные спасатели», рекомендованных Министерством образования Российской Федерации для системы дополнительного образования детей. В процессе работы по программе у детей формируются туристские навыки, вырабатываются навыки здорового

образа жизни.

## **Новизна программы**

Одной из важнейших особенностей программы «Спортивный туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга.

Программа рассчитана на учащихся 8 - 18 лет, мальчиков и девочек, при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

## **Учебный план**

### **Срок и объем реализации программы**

Программа рассчитана на шесть лет обучения, 204 учебных часа.

### **Цель программы**

Создание условий для формирования устойчивого интереса к спортивному туризму и здоровому образу жизни.

### **Задачи программы**

#### обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в походах;
- формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях.

#### развивающие:

- разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

#### воспитательные:

- создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

### Структура и продолжительность освоения программы

Блок начальной подготовки	Группа 1 года обучения - 34 часа в год
	Группа 2 года обучения - 34 часа в год
Блок учебно-тренировочных групп	Группа 3 года обучения - 34 часа в год
	Группа 4 года обучения - 34 часа в год
Блок углубленного изучения	Группа 5 года обучения - 34 часа в год
	Группа 6 года обучения - 34 часа в год

Вся программа состоит из трех самостоятельных учебных частей, рассчитанных на учащихся допущенных до занятий физической культурой. Без определенных спортивных разрядов и определенных уровней теоретической подготовки. Программа построена концентрически - темы, изучаемые в каждом блоке, постепенно углубляются и расширяются, что позволяет не только систематизировать пройденный материал, но и обеспечить взаимосвязь между ранее изученным материалом и рассматриваемым вновь.

#### Блок начальной подготовки

Данный блок программы рассчитан на детей, не имеющих элементарных представлений об основах спортивного туризма. Теоретические занятия знакомят с необходимыми для безопасности туристских мероприятий правилами, а практические способствуют их закреплению и развитию общей физической культуры. Блок рассчитан на 2 года.

#### Блок учебно-тренировочных групп

Знакомство с данным блоком программы предполагает, что учащиеся 3 года обучения уже имеют элементарное представление об основах спортивного туризма и готовы к более серьезному восприятию. Блок рассчитан на 2 года.

#### Блок углубленного изучения

На 5 - 6 годах обучения учащиеся уже сформированы в устойчивые команды. На теоретических занятиях учащимся предлагается более глубокое изучение ранее известных тем и новые темы.

В программе отводится большое количество часов на практическое освоение материала и уделяется повышенное внимание безопасности.

#### Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Формы, применяемые для организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

#### Материально-методическое обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь в наличии специальное туристское снаряжение, отвечающее таким понятиям, как «безопасность» и «удобство».

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы**

**В конце блока начальной подготовки планируемым результатом является:**

- знание элементарных туристских понятий, необходимых для совершения несложных многодневных выездов и походов 1-2 степени сложности;
- получение элементарных спортивных навыков, соответствующих уровню I класса дистанции.

**В конце учебно-тренировочного блока планируемым результатом является:**

- приобретение опыта участия в соревнованиях на пешеходных и лыжных дистанциях I и II класса.

**В результате освоения программы планируемым результатом является:**

- приобретение опыта участия в соревнованиях на пешеходных и лыжных дистанциях I и II класса.

личностные результаты освоения программы:

- знание основных методов психорегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания);
- сформированность здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность гражданской ответственности.

метапредметные результаты освоения программы:

- умение находить и обрабатывать информацию: комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований и походов;
- умение общаться в коллективе, в т.ч. в замкнутой группе;
- умение продуктивно работать индивидуально и в группе.

предметные результаты освоения программы:

- знание правил соревнований по спортивному туризму (в действующей редакции);
- знание техники безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- умения предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;

**Учебный план образовательной программы  
«Спортивный туризм»**

**Первый год обучения**

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
	теория	практика	всего	
Вводное занятие	1		1	
Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	2		2	Наблюдение
Навыки и умения спортсмена - участника соревнований по группе дисциплин «маршрут»	1		1	Наблюдение
Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	2	6	8	Анализ навыков соблюдения гигиены
Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена		10	10	Сдача физических нормативов
Итоговое занятие	1		1	Учебное тестирование
Совершение пеших туристских походов		10	10	Коллективный разбор похода

## Второй год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
	теория	практика	всего	
Вводное занятие	1		1	
Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
Правила соревнований по группе дисциплин «маршрут»	2		2	
Совершенствование навыков и умений спортсмена	1	9	10	
Гигиена спортсмена и оказание первой помощи в путешествии	3	5	8	Анализ навыков соблюдения гигиены и оказание первой помощи
Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена		10	10	Сдача физических нормативов
Итоговое занятие	1		1	Учебное тестирование
Совершение пеших туристских походов		1	1	Коллективный разбор похода

## Третий год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
	теория	практика	всего	
Вводное занятие	1		1	
Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
Оказание первой доврачебной помощи	2	6	8	Анализ навыков соблюдения гигиены и оказание первой помощи
Совершенствование навыков и умений спортсмена	1	9	10	
Совершенствование навыков передвижения в туристской группе	8		8	
Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	1	4	5	Сдача физических нормативов
Итоговое занятие	1		1	Учебное тестирование

## Четвертый год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
	теория	практика	всего	
Вводное занятие	1		1	
Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
Оказание первой доврачебной помощи	2	2	4	Анализ навыков соблюдения гигиены и оказание первой помощи
Совершенствование навыков и умений спортсмена	1	9	10	
Совершенствование навыков передвижения в туристской группе	2	10	12	
Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена		5	5	Сдача физических нормативов
Итоговое занятие	1		1	Учебное тестирование

## Пятый год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
	теория	практика	всего	
Вводное занятие	1		1	
Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
Оказание первой доврачебной помощи	2	2	4	Анализ навыков соблюдения гигиены и оказание первой помощи
Совершенствование навыков и умений спортсмена	1	9	10	
Совершенствование навыков передвижения в туристской группе		12	12	
Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	1	4	5	Сдача физических нормативов
Итоговое занятие	1		1	Учебное тестирование

## Шестой год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
	теория	практика	всего	
Вводное занятие	1		1	
Инструктаж по ТБ	1		1	Наблюдение
Оказание первой доврачебной помощи	2	2	4	Анализ навыков соблюдения гигиены и оказание первой помощи
Совершенствование навыков и умений спортсмена	1	9	10	
Совершенствование навыков передвижения в туристской группе		12	12	
Общая физическая, специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена	1	4	5	Сдача физических нормативов
Итоговое занятие	1		1	Учебное тестирование

### Оценочные и методические материалы

#### Оценочные материалы

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы. Формы проведения диагностики и контроля по каждой теме указаны в учебном плане программы.

##### формы контроля:

- Практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических, контрольных и разрядных нормативов;
- наблюдение, анализ качества выполнения заданий, беседа, само и взаимонаблюдение, результаты и анализ участия в соревнованиях и походах.

##### сроки проведения:

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, выезде, мероприятии в форме опроса, наблюдения, анализа выполнения заданий, беседы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам темы и полугодия в форме опроса, беседы, учебного теста, выполнения самостоятельной практической работы, диагностической игры, сдачи физических нормативов, участия в соревнованиях; анализа, самоанализа и взаимонаблюдения действий учащихся, контроля качества выполнения самостоятельных и групповых заданий.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в конце каждого блока обучения в форме анализа участия в походах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

критерии, параметры и показатели оценки:

Оценка проводится по трехбалльной системе.

Конкретные параметры результатов обучения указаны в диагностических материалах к мониторингу по итогам каждого учебного года.

**Критерии оценки знаний:**

3 балла (высокий уровень освоения материала) – уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; знает алгоритм действий; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; путается в алгоритме действий: периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; алгоритм действий не освоен; необходимы подсказки педагога.

**Критерии оценки умений:**

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

**Критерии оценки метапредметных результатов:**

3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет стойко переносить трудности на занятиях и выездах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи и умеет правильно оценить конечный результат; умеет помогать младшим товарищам.

2 балла (средний уровень) - при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и выездах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.

1 балл (низкий уровень) – учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и выездов; работу выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.

**Критерии оценки личностных результатов:**

3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; во время занятий и в походах ребенок самостоятельно ищет

возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах, независимо от их трудности; проявляет желание учиться.

2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

варианты контрольно-измерительных материалов:

- тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные и разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опроса, зачета.

формы фиксации результатов:

- карта результативности освоения программы, информационная карта о деятельности педагога, протокол, ведомость, таблица наблюдений, отчет о мероприятии, спортивный дневник.

### **Методические материалы**

методики, методы и приемы, технологии обучения

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных передними задач, моделирование ситуаций);
- творческие (нестандартное решение проблем, организация досуговых программ и ролевых игр, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.).

формы проведения занятий:

Занятия состоят из теоретических и практических. Теория преподается в формах лекции, видеозанятия, беседы. Практика преподается в формах: тренировка, семинар, отработка практических навыков, участие в соревнованиях, сборах, походах. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на стадионе и в парках, на естественном рельефе. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года.

Перечень дидактических материалов:

- литература для педагогов
- литература для учащихся
- отчеты о совершенных путешествиях и материалы для подготовки походов (в электронном виде)
- компьютерные фотопрезентации по основным видам туризма (учебно-методического содержания)
- видеофильмы и клипы, иллюстрирующие туризм разных видов.

- инструкции по технике безопасности:
  - ✓ Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
  - ✓ О порядке подготовки и проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий), учебно-тренировочных сборов, организации туристских лагерей. По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию на лыжах.
  - ✓ По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию (на местности, или в спортивном зале)
  - ✓ По охране труда при проведении спортивных соревнований по спортивному ориентированию
  - ✓ По охране труда при проведении занятий по спортивному туризму (на местности, или в спортивном зале)
  - ✓ По охране труда при проведении спортивных соревнований по спортивному туризму

#### Раздаточный материал для аудиторных занятий по начальной туристской подготовке.

1. раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
2. раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
3. раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
4. раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
5. раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)
6. раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)
7. раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения)
8. раздаточный материал для занятий по теме «Конкурсная программа в соревнованиях по спортивному туризму» (примеры заданий)

#### Картографический материал

1. Карты для занятий спортивным ориентированием.
2. Карты для совершения однодневных маршрутов.
3. Карты для совершения многодневных походов.
4. Карты для изучения темы «Туристские возможности России».
5. Фотоматериалы для занятий по теме «Географические районы России и ее туристские возможности».

## **Информационные источники**

### Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
6. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года

### Список литературы для использования педагогом:

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – Москва:1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов: Москва: Издательство "АСТ-ЛТД", 1997.
5. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. – Москва: 2000.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986.
8. Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - Москва: ФиС, 1978.
10. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – Москва: ЦРИБ «Турист», 1980.
11. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с
12. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений

Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994года.

13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - Москва: ФиС, 1990.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -Москва: Профиздат, 1984.
15. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – Москва: 1995.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – Москва: «ЭльфИПР», 2004.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - Москва: ЦРИБ "Турист", 1983.
19. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.
20. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
21. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - Москва: ФиС, 1981.
22. Мартынов А.И. Психология альпинизма. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001.
23. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. - Таллинн, 1978.
24. Навыки альпинизма: Курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. – Пер. с англ. КТкаченко – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
25. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
26. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - Москва: ФиС, 1987.
27. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – Москва: 1998.
29. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004гг. – Москва: 1998.
30. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
31. Спортивный туризм в системе образования / Под редакцией Губаненков С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008 – 196 с.
32. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Ленинград: ЛГУ, 1990.
33. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - Москва: ФиС, 1980.
34. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.

35. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие –СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
36. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2003.
37. Школа альпинизма. - Москва: ФиС, 1989.
38. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - Москва: ФиС, 1972.

#### Список литературы в адрес учащихся и родителей:

1. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006. – 160 с.
2. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - Москва: ЦРИБ "Турист", 1983.
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 1984.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.
6. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.
7. Ушакова О.Д. Красная книга России: Растения. Словарь-справочник школьника –СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.
8. Ушакова О.Д. Красная книга России: Животные. Словарь-справочник школьника –СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.
9. Ушакова О.Д. Загадки и пословицы о природе и погоде. Справочник школьника. –СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 96 с.
10. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.
11. Шинкарчук С.А. Правила безопасности дома и на улице. - СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.

#### Перечень интернет-источников:

1. Сайт ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://ddtks.ru>, свободный.
2. Сайт федерации спортивного туризма России: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://tssr.ru>, свободный.
3. Сайт Федерации спортивного туризма Санкт-Петербурга: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rfstspb.ru>, свободный.
4. Сайт «Балтийский берег»: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.balticbereg.ru>, свободный.