МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ”

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Дополнительная модифицированная общеобразовательная программа «Юные туристы»

Возраст обучающихся – от 7 до 16 лет
Срок реализации – 3 года

Программа утверждена Методическим советом ЦДО «Интеллект»
Протокол №1 от 02.09.2019г.
И.о. директора ЦДО «Интеллект»
_____ О.В.Червотока

Автор: Кудринская Нина Николаевна
Педагог дополнительного образования ЦДО «Интеллект»

Феодосия 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная модифицированная образовательная программа «Юные туристы» относится к туристско-краеведческой направленности. Программа разработана на основе образовательных программ для системы дополнительного образования детей (Туризм и краеведение). Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (Под общей редакцией: Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения).

Образовательная модифицированная программа «Юные туристы» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон о дополнительном образовании
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации
3. Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571)
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА — 0840005411Я), (Спортивные дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я)
5. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) Приказ Минспорта России от 18.09.2014 N 781 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 N 715» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2014 N 34709)
6. Решение Президиума ФСТР Протокол Ж96 от 28 марта 2015 г.
7. Регламент соревнований по группе дисциплин «Маршрут» вида спорта Спортивный туризм»
8. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу
9. Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293)
10. Концепция развития детского туризма в Республике Крым на период до 2025 года
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года No 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
12. Концепция государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493

13. Письмо Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении"

14. Письмо Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации"

15. Государственная программа развития образования в Республике Крым на 2016 - 2018 годы

Дополнительная модифицированная образовательная программа «Юные туристы» составлена на основе методических и практических материалов В.М.Куликов «Школа туристских вожаков», К.В. Бардин «Азбука туризма», А.И. Аппенянский «Физическая подготовка туристов», А.А. Алексеев «Питание в туристском походе», Э.В. Тамм «Энциклопедия туриста» и т. д.

Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько трагический характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала волновать представителей широкой общественности и политиков. Поэтому необходимо предпринимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта – скажем, гимнастика, борьба, бокс и.т.д. Но зато здоровью туриста могут позавидовать многие.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Занятия носят теоретический и практический характер. Практические занятия могут проводиться как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Необходимо использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п.

Цель:

- формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

<u>В области образования:</u>

- расширять и углублять знания обучающихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- приобретать умения и навыки в работе с картой и компасом;
- приобретать знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечивать выживания в экстремальных условиях, ознакомить с проблемами экологии и охраны природы.

<u>В области воспитания:</u>

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствовать духовные и физические потребности;
- содействовать формированию жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формировать гуманное отношение к окружающей среде:
- вырабатывать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

<u>В области физической подготовки:</u>

- содействовать физическому совершенствованию воспитанников - развитию силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями:
- приобщать к здоровому образу жизни;
- способствовать профилактике правонарушений.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 216 часов, с недельной нагрузкой 6 часов.

Возраст обучающихся – от 7 до 16 лет.

Количество детей в учебной группе – 15. Срок реализации программы – 3 года.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения программы дополнительного образования: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

Эффективность освоения программы оценивается следующими критериями:

1. **физический критерий**: снижается заболеваемость, увеличивается выносливость, уменьшаются или исчезают вредные привычки;
2. **социальный критерий**: увеличивается количество новых знакомых, развиваются коммуникативные навыки посредством постоянного общения в коллективе, возрастает степень сплоченности в коллективе;
3. **психический критерий**: уравновешенность, умение владеть собой, оптимизм, волевые качества личности;
4. **нравственный критерий**: бережное отношение к природе, общечеловеческие нравственные ценности.

В процессе реализации программы обучающиеся

-знают:

-требование техники безопасности в походе;
-общие подходы к организации и проведению походов;
-основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
-перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
-правила приготовления пищи;
-правила обустройства бивуака;
-нормы личной гигиены.

- умеют:

-применять указанные знания на практике;
-ориентироваться на местности при помощи карты;
-выполнять общие обязанности участника похода.

-владеют:

-основными приёмами транспортировки пострадавшего;
- навыками пешеходного туризма.

-добросовестно относятся к труду и общественной собственности,
-имеют чувства долга, товарищества и взаимовыручки; волевые качества: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия-семинары, практикумы, экспериментальные практические работы на местности. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: по итогам I полугодия (промежуточная аттестация) - декабрь-январь, в конце учебного года (итоговая аттестация) - апрель-май. Для оценки качества усвоения обучающимися содержания какой-либо темы, раздела или блока по окончании их изучения проводится текущая аттестация. Аттестация обучающихся проводится в форме

итогового занятия, контрольного занятия, зачета, тестирования, игры, защиты творческих работ и проектов, участия в конференции, сдачи нормативов, зачетного похода.

. Критерий успешности определяется результатом участия объединения в соревнованиях, а также личными зачетными соревнованиями объединения по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы.

Формы и виды контроля 1 год обучения

Тема	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид работы
Азбука туристско-бытовых навыков туриста	Вводный Текущий	Опрос Игра	Во время изучения темы После изучения темы	Знание туристско-бытовых навыков	Анкета Учебно-тренировочный поход
Азбука топографии	Текущий Промежуточный	Зачетная работа Дидактическая игра	Ноябрь Май	Знание топознаков и умение работать с компасом	Зачетная карточка (топографический диктант) и «Топографическое лото»
В гостях у доктора Айболита (доврачебная помощь)	Текущий Промежуточный	Игра-соревнование Тестирование	Декабрь Декабрь	Знания и умения по оказанию доврачебной помощи	Тесты
Спортивно-оздоровительный туризм (техническая подготовка)	Текущий Итоговый	Зачетные походы и соревнования	В течение года Январь, Март	Знание и умения выполнять основные технические приемы	Маршрутные документы и Протоколы соревнований
Основы краеведения	Текущий Итоговый	Викторина Первенство по краеведению	Март Февраль	Знания по краеведению	Письменная работа Протоколы соревнований
Туристское и экскурс. ориентирование	Текущий Промежуточный	Зачет Соревнование	По плану Октябрь, Ноябрь	Умение ориентироваться по карте	Протоколы соревнований
Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика	Итоговый	Тестирование Зачет	По плану Май	Выявление динамики общего физического и функционального	Тесты

				развития	

Формы и виды контроля 2 год обучения

Тема	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контро-лируем	Вид работы
Основы краеведения	Текущий Итоговый Промежуточ-ный	Тестирование, реферат Зачет Составление маршрута	Во время изуче-ния темы Май Декабрь	Знания По краевед. Умение описать кра-еведческий объект	Тесты Карточка краеведче-ского объекта Зачетная ра-бота
Топография и ориентиро-вание	Текущий Промежуточ-ный	Зачет Соревнования	Ноябрь По плану	Умение ра-ботать с компасом (азимут, расстояние)	Зачетная ра-бота Протоколы соревнований
Первая доврачебная помощь	Текущий Промежуточ-ный	Игра-соревнова-ние Тестирование	По плану Декабрь	Освоение способов бинтования	Зачетная ра-бота Тесты
Спортивно-оздорови-тельный ту-ризм	Текущий Итоговый	Сдача нормативов	Сентябрь Май Май	Овладение приемами, обеспечив. безопас-ность	Зачетная ра-бота
Туристская подготовка Обеспече-ние пита-нием в по-ходе	Текущий Промежуточ-ный	Зачетные соревнования Зачетная работа	По плану май	Умение выполнять основные технические приемы	Протоколы Соревнований Зачетная ра-бота (составление меню)
Туристские слеты и соревнова-ния	Итоговый	Зачетные походы и соревнования	По плану	Знания и умения, полученные после 2 года обучения	Протоколы соревнований, маршрутные документы

Формы и виды контроля 3 год обучения

Тема	Вид контроля	Форма контроля	Срок контроля	Что контролируем	Вид работы
Основы туристской подготовки Тактика и техника степенных и категорийных походов	Промежуточный Итоговый	Составление Фотоальбома «Растения окрестностей Феодосии» Тестирование	Декабрь	Названия растений	Зачетная работа Маршрутная книжка
Доврачебная помощь	Текущий Промежуточный	Тестирование	По плану Декабрь	Изготовление носилок	Зачетная работа Тесты
Спортивно-оздоровительный туризм (техническая подготовка)	Текущий Итоговый	Зачетные походы и соревнования	В течение года Январь, Март	Знание и умения выполнять основные технические приемы	Маршрутные документы и Протоколы соревнований
Основы краеведения	Текущий Итоговый Промежуточный	Тестирование Реферат «Известные земляки» Составление маршрутов	По плану Май Декабрь	Знания по краеведению	Тесты Зачетная работа Зачетная работа
Ориентирование на местности и топография	Промежуточный Текущий	Соревнование Составление кроссвордов	По плану	Умение ориентироваться по карте	Протоколы Соревнований Зачетная работа
Туристские слеты и соревнования	Итоговый	Зачетные походы и соревнования	Май	Знания и умения, полученные после 2,3 года обучения	Протоколы соревнований

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Теория	Практика	Всего
1. Введение в образовательную программу				
1.1	Введение в образовательную программу	2		2
1.2	Составление обучающимися портфолио	2	4	6
		4	**4**	**8**
2. Основы туристской подготовки				
2.1	История развития туризма	2		2
2.2	Правила юных туристов	2	4	6
		4	**4**	**8**
3. Азбука туристско-бытовых навыков туриста				
3.1	Основы безопасности в природной среде, дома и в школе	2	4	6
3.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2	4	6
3.3	Личная и общественная гигиена юного туриста	2	4	6
3.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	8	12
3.5	Питание на туристской прогулке	2	4	6
		12	**24**	**36**
4. Азбука топографии				
4.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	6	8
4.2	Условные знаки	2	8	10
		4	**14**	**18**
5. Туристское и экскурсионное ориентирование				
5.1	Ориентирование на местности	2	24	26
5.2	Понятие о топографической и спортивной картах	2	4	6
		4	**28**	**32**
6. В гостях у доктора Айболита				
6.1	Оказание первой доврачебной помощи	6	6	12
6.2	Приемы транспортировки пострадавшего	2	8	10
		8	**14**	**22**
7. Основы краеведения				
7.1	Родословие	2	4	6
7.2	Охрана природы и памятников культуры	4	8	12
7.3	Крым – мой дом родной	4	8	12
		10	**20**	**30**
8. Спортивно-оздоровительный туризм				
8.1	Пешеходный туризм	2	16	18

8.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	16	18
8.3	Полоса препятствий	2	16	18
		6	**48**	**54**
9. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика обучающихся				
9.1	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся		**8**	**8**
	Итого:	**52**	**164**	**216**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

1-й год обучения

1. Введение в образовательную программу (8 часов)

1.1. Введение в образовательную программу

В данном разделе обучающиеся познакомятся с основными направлениями работы дополнительной образовательной программы, о её актуальности, необходимости в нашей современной жизни. Ознакомятся с планом работы на весь учебный год.

1.2. Составление обучающимися портфолио

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Юные туристы», которые используются для награждения значками в сфере детского туризма в качестве одной из форм оценки достижения результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ.

2. Основы туристской подготовки (8час)

2.1. История развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России. Организация туризма в Крыму. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2.2. Правила поведения юных туристов

Турист вдали от дома, его действия. Права и обязанности участников путешествия. Выполнение задания, или общественно полезная работа туристов в походе. Перечень законов юных туристов. Постепенное и постоянное воспитание, и развитие культуры.

Моральная готовность – это прежде всего дисциплинированность каждого участника, спортивный азарт, то есть не только стремление к борьбе, к преодолению трудностей, но и достаточно ясное понимание того, что ожидает его на пути. Правила поведения в походе и обществе. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Отработка норм техники безопасности.

3. Азбука туристско-бытовых навыков туриста (36 часов)

3.1. Основы безопасности в природной среде, дома и в школе

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения с колющимися и режущимися предметами в домашних условиях.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

3.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжения для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда.

Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление ремонтного и хозяйственного набора для ПВД.

3.3. Личная и общественная гигиена туриста

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика

Комплекс гигиенических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.4. 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.п.). Выбор места для привала и ночлега (бивуака). Основные требования к расположению привала и бивуака.

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 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. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика

Определение мест пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивуака). Разжигание костра.

3.5. Питание на туристской прогулке

Составление суточного рациона туриста. Закупка продуктов. Правила упаковки и хранения продуктов. Правильное приготовление пищи. Соблюдение режима питания. Правила употребление пищи. Основные функции завхоза. Состыковка по весу питания.

Практика

- расфасовка продуктов питания;
- составление меню и раскладки продуктов;
- распределение веса на маршрут.

4. Азбука топографии (18 часов)

4.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Понятие топографической карты. Виды карт и их содержание. изображение местности на топографической карте. Понятие местных предметов. Изображение

предметов с помощью условных топографических знаков. Углы на картах, их измерение. Транспортир.

Практика

Нарисовать свой дом, школу, ее окрестности с помощью условных топографических знаков на карте местности.

4.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика

Изучение на местности изображения окружающих предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

5. Туристское и экскурсионное ориентирование (32часа)

5.1. Ориентирование на местности

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Понятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуация потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

5.2. Понятие о топографической и спортивной картах

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты для разработки маршрутов и ориентирования в пути.

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.

Практика

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

6. В гостях у доктора Айболита (22 часа)

6.1. Оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

6.2. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

7. Основы краеведения (30 часов)

7.1. Родословие

Изучение родословных. Знакомство с семейными традициями и обрядами. История родного края. Знакомство с представителями разных сословий. Генеалогические таблицы История своей семьи.

Практика

создание истории своей семьи;

составление генеалогических таблиц, картотек;

создание историю своей родословной.

7.2. Охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая ра-

бота, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

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

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

7.3. Крым – наш дом родной

Географическое положение Крыма. Крым на карте России (мира). Крайние точки (их координаты). Природные условия и ресурсы.

Основные климатические характеристики. Геологическое строение, рельеф и полезные ископаемые Крыма. Гидрогеологические условия Крыма.

Растительный и животный мир.

Административное деление. Транспортные магистрали. Основные промышленные объекты.

Экономика и культура Крыма, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди, их вклад в развитие Крыма. История родного города.

Практика

Знакомство с физико-географической, административной, экономической картами Крыма.

Составление ребусов, кроссвордов. Проведение краеведческих викторин.

8. Спортивно-оздоровительный туризм (54 часа)

8.1. Пешеходный туризм

Основные приемы страховки. Узлы – классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика

-вязание узлов на время;

-надевание страховочной системы на время.

8.2. Общая и специальная физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

8.3. Полоса препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной Местности, по лесу, кустарникам, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников.

9. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика обучающихся (8 часов)

9.1. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

Проведение различных диагностик на выявления физического и психического развития воспитанников. Тестирования психологических особенностей обучающихся. Обследование врачей.

Содержание программного материала включает:

-освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;

-знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;

-практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей детей и подростков 7-16-лет. В этом возрасте активно совершенствуется нервная система ребенка, укрепляется волевая сфера. У детей возникает постоянное стремление к активной практической деятельности, они легко вступают в контакт со сверстниками и взрослыми. Увлеченные совместной коллективной деятельностью, легко и охотно выполняют поручения. Нельзя недооценивать и того, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. Поэтому туризм и краеведение - прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят.

Практические занятия проводятся в 1-3–дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на стадионе, в парке), в помещении (в кабинете, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах выходного дня, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

В конце года обучения планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях. Эти мероприятия являются контрольными и служат показателем освоения воспитанниками программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Введение в образовательную программу**			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	-	2
1.2	Составление обучающимися портфолио	2	2	4
		4	**2**	**6**
2.	**Основы краеведения**			
2.1	Крым – мой дом родной	**4**	**16**	**20**
3.	**Туристская подготовка**			
3.1	Как организовать туристское путешествие	4	16	20
3.2	Туристское снаряжение	2	8	10
3.3	Туристский быт	2	10	12
3.4	Изучение и охрана природы	2	8	10
3.5	Изучение и охрана памятников истории и культуры	4	4	8
3.6	Наблюдения за погодой в природе	2	2	4
3.7	Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе	2	8	10
3.8	Техника и тактика в туристском походе	2	16	18
3.9	Использование страховки, самостраховки. Техника вязания узлов.	4	8	12
		24	**80**	**104**
4.	**Топография и ориентирование**			
4.1	Топографическая подготовка юного туриста.	4	6	10
4.2	Ориентирование на местности	2	8	10
		6	**14**	**20**
5.	**Спортивно-оздоровительный туризм**			
5.1	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	2	22	24
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	–	2
6.2	Походная медицинская аптечка.	2	–	2
6.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	–	4	4
		6	**26**	**32**

	7. Туристские слеты и соревнования.	**2**	**32**	**34**
	Итого:	**46**	**170**	**216**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

2-й год обучения

1. Введение в образовательную программу

1.1.Туристские путешествия, история развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, Крыма, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России и в Крыму. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в Феодосии. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2.Составление обучающимися портфолио

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Юные туристы», которые используются для награждения значками в сфере детского туризма в качестве одной из форм оценки достижения результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ.

2. Основы краеведения.

2.1. Крым – мой дом родной

Географическое положение, природные особенности, почва, растительный и животный мир. Рельеф. Климат. Реки и озера.

Сведения о прошлом края, событиях войн. Передовые предприятия и учреждения.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов, памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.

Практические занятия. Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парки, на море. Экскурсии в музеи. Экскурсии к историческим памятникам и памятным местам. Одно-, двухдневные походы и путешествия с активным способом передвижения. Сбор сведений о Феодосийском регионе.

3. Туристская подготовка.

3.1. Как организовать туристское путешествие

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков «Юный турист».

Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ.

Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.

Практические занятия. Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах.

3.2. Туристское снаряжение

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия. Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения. Усовершенствование очага, кольев, колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

3.3. Туристский быт

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные виды костров. Сушка и ремонт одежды и обуви.

Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи.

Режим дня в походе. Игры в походе.

Практические занятия. Составление набора продуктов и меню на одно-, двухдневный поход. Приобретение продуктов.

Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

Изготовление чертежей различных типов костров, биваков.

Игры в пути и на привале.

3.4. Изучение и охрана природы

Меры по охране окружающей среды. Формы участия юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, очистке лесов.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники Крыма.

Перечень растений, животных, обитающих в Феодосийском регионе, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору.

Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Практические занятия. Изготовление оборудования, обеспечивающего во время проведения походов, путешествий сохранность лесных насаждений.

Экскурсии в природу.

3.5. Изучение и охрана памятников истории и культуры

Нормативные акты об охране и использовании памятников истории и культуры.

Виды памятников истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники.

Древние памятники, историко-революционные, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места.

Художественная, справочная литература, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашего края.

Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Практические занятия. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Изготовление в результате похода, путешествия, экскурсии фотографий, рисунков памятников.

Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов.

Необходимый уход за памятниками на маршрутах.

3.6. Наблюдения за погодой в природе

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

Практические занятия. Составление прогнозов погоды по местным признакам. Конкурсы на более точный прогноз. Составление таблицы местных признаков изменения погоды.

3.7. Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе

Сбор материалов по истории, культуре родного края; наблюдения над сезонными явлениями природы.

Личный и групповой дневник, фотографии и зарисовки.

Приборы и оборудование, необходимые для краеведческой и исследовательской работы.

Практические занятия. Самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей и записей воспоминаний.

Проведение экскурсий, походов и экспедиций.

3.8. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, осыпи.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Движение на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням.

3.9. Использование страховки, самостраховки. Техника вязания узлов.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: двойной проводник, восьмерка, булинь, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

4. Топография и ориентирование

4.1. Топографическая подготовка юного туриста.

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный.

Практические занятия. Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. «Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач.

4.2. Ориентирование на местности

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практические занятия. Проверка компаса. Определение азимута на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

5. Спортивно-оздоровительный туризм

5.1. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для пешеходного туризма. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практические занятия. Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений.

Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

Одно-, двухдневные походы.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим.

Практические занятия. Показ приемов самоконтроля.

6.2. Походная медицинская аптечка

Комплектование походной аптечки. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений

6.3.Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

7. Туристские слеты и соревнования.

Виды туристских соревнований и их особенности. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требование к снаряжению и форме

одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практические занятия. Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для различных видов туризма. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

Участие в соревнованиях на классифицированных дистанциях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Введение**			
1.1	Значение туризма. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	–	2
1.2	Составление обучающимися портфолио	2	2	4
		4	**2**	**6**
2.	**Основы краеведения**			
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	8	10
2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	12	14
		4	**20**	**24**
3.	**Основы туристской подготовки**			
3.1	Как организовать туристское путешествие	2	14	16
3.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	6	8
3.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	2	8	10
3.4	Подготовка к походу, путешествию.	2	8	10
3.5	Питание в туристском походе	2	8	10
3.6	Туристские должности в походе	2	4	6
3.7	Техника и тактика в туристском походе	2	8	10
3.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	8	10
3.9	Действие группы в аварийных ситуациях.	2	8	10
3.10	Подведение итогов туристского путешествия	–	8	8
		18	**80**	**98**
4.	**Ориентирование на местности**			
4.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.	2	–	2
4.2	Условные знаки спортивных карт	2	2	4
4.3	Техника ориентирования	2	2	4
4.4	Тактика ориентирования	2	2	4
4.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	0	8	8
		8	**14**	**22**
5.	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь**			

5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	–	2
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2	–	2
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	–	4	4
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	–	4	4
		4	**8**	**12**
6.	**Спортивно-оздоровительный туризм**			
6.1	Общая физическая подготовка.	–	16	16
6.2	Специальная физическая подготовка	–	16	16
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	4
		2	**34**	**36**
7.	**Туристские слеты и соревнования.**	**2**	**16**	**18**
	Итого:	**42**	**174**	**216**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
3-й год обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях

Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках, экскурсиях, походах.

Роль туристстко-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.2.Составление обучающимися портфолио

Портфолио – это папка документов, в которой накапливаются материалы, свидетельствующие об индивидуальных достижениях учащегося за период обучения в кружке «Юные туристы», которые используются для награждения значками в сфере детского туризма в качестве одной из форм оценки достижения результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ.

2. Основы краеведения

2.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир Крыма, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Крыма. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура Крыма, перспектива его развития. Сведения о прошлом, памятники истории и культуры. Знатные люди Феодосии, их вклад в её развитие. История Феодосии.

Практические занятия

Знакомство с картой Крыма. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

2.2.Туристские возможности Крыма, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Феодосии. Сбор сведений об истории Феодосии в архивах Музея Древностей.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3. Основы туристской подготовки

3.1.Как организовать туристское путешествие

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

Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.2.Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт

3.3.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 (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 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.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

3.4.Подготовка к походу, путешествию.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

3.5.Питание в туристском походе

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление нищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.6.Туристские должности в походе.

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

3.7.Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, осыпи.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Движение на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.

3.8.Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

3.9.Действие группы в аварийных ситуациях.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и

ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

3.10. Подведение итогов туристского путешествия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

4. Ориентирование на местности

4.1.Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.2.Условные знаки спортивных карт

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные,

полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

4.3.Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет

4.4.Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта

4.5.Соревнования по спортивному ориентированию.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

5.1.Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Спортивно-оздоровительный туризм

6.1. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

6.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

7. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, в республиканских соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Основные способы организации работы с обучающимися:

- Групповая работа – все обучающиеся работают над одной проблемой, вместе выполняя какие-либо действия или наблюдая за одним из обучающихся, который дает пояснения и комментарии своим действиям;
- Индивидуальная работа – каждый обучающийся работает по определенной проблеме, конкретному заданию, поручению;
- Индивидуально-групповая – наиболее часто используемая форма организации образовательного процесса, при которой обучающиеся получают индивидуальные задания, от исполнения которых зависит общий результат.

Методы организации воспитательно-образовательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (упражнения, лабораторные работы и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- коллективный – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по малым группам (от 2 до 6 человек)
- коллективно-групповой – выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
- парный – организация работы по парам (малые группы по 2 человека);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение поставленной творческой задачи.

Предлагаемые формы занятий:

- Лекция – педагог предлагает обучающимся готовый теоретический материал;
- Практическая работа – применение полученных теоретических знаний на практике;

- Экскурсия – выход на место с целью изучения окружающей природы, достопримечательностей, экспозиции музеев и т.д.

- Поход – выход на местность с целью отработки полученных навыков;

- Исследовательская работа – обучающиеся самостоятельно (индивидуально или группой) работают над конкретным вопросом, проблемой;

- Семинар – обучающиеся обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя.

Методическое обеспечение программы

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- дидактический раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);

Перечень материально-технических средств, необходимых для реализации программы:

1. Компаса.
2. Комплекты спортивных карт.
3. Туристское снаряжение (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности, страховочные системы, карабины, веревки)
4. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки)
5. Аптечка и т.д.

Формы итогового контроля реализации образовательной программы:

- зачетный поход;
- участие в соревнованиях, туристских слетах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. М.:ЦДЮТиК МО ЗФ, 2004.
2. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы. М.:ЦДЮТиК МО ЗФ, 2007.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
5. Справочник по оказанию первой помощи.: Симферополь, 2007.
6. Ена В.Г., Ена А.В, Ена Ан.В. Краткий географический словарь Крыма.- Симферополь: Бизнес-Информ, 2009.
7. Спутник краеведа. Составители: С.К. Сосновский, А.А. Столбунов. – Симферополь: Таврия, 1978.
8. Крым. Географические названия. Топонимия Крыма. Белянский И.Л., Лезина И.Н., Суперанская А.В.
9. Л. Згуровская. Крым. Природоведческая книга. – Симферополь: Бизнес-Информ, 2001.
10. Вахрушева Л.П., Воробьёва Н.В. Цветной атлас растений Крыма. – Симферополь: Бизнес-Информ, 2013

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе [Текст] / А.А. Алексеев. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1996. – 58 с.
2. Аппенянский, А.И. Физическая подготовка туристов [Текст] / А.И. Аппенянский. – М. : ЦРИБ «Турист», 1985. – 120 с.
3. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / К.В. Бардин.- М.: Просвещение, 1981. – 203 с.
4. Велитченко, В.К. Физкультура без травм. [Текст]: учебно-методическое пособие / В.Ч. Велитченко. М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
5. Дополнительное образование детей [Текст] / М.: ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
6. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина. – М.: Советский спорт, 2003.- 72 с.
7. Куликов В.М. Школа туристских вожаков [Текст]: учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 142 с.
8. Ладодо, К.С. Продукты и блюда в детском питании [Текст]/ К.С.Ладодо, Л.В.Дружинина. – М.: Росагропромиздат, 1991. –7-15 с.
9. Леви, В.А. Искусство быть собой [Текст]/ В.А. Левин. – М.: Знание, 1991.- 72 с.
10. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст] / Г.Л. Лэндрет. – М.: Международная педагогическая Академия, 1994. – 310 с.
11. Петрусинский, В.В. Игры. Обучение. Тренинг. Досуг. Педагогические игры [Текст]/ В.В. Петрусинский. – М.: ГЦ « ЭНДОФ», 1994.-287 с.
12. Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсменов [Текст]: книга для любителей и профессионалов / А.И. Пшендин. – СПб: ГИОРД, 1999.-160 с.

13.Скурихин, И.М. Как правильно питаться [Текст]/ И.М. Скурихин, В.А. Шатерников. – М.: Агропромиздат, 1989.-321 с.

14.Тамм, Э.М. Энциклопедия туриста [Текст]/ Э.М. Тамм.. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1998 – 412 с.

Талага, Е.В. Энциклопедия физических упражнений [Текст]/ Е.В.Талага.-М.: Физкультура и спорт, 1998.- 400 с.