



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бородинская
средняя общеобразовательная школа»**

<p>Программа рассмотрена на педсовете пр.№6 от 02.11.2023г.</p>	<p>Утверждаю директор МБОУ «Бородинская сош»  О.П. Комоликова Пр.№90 от 03.11.2023г.</p> 
---	--

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Туризм. Школа безопасности»
Направленность туристическо-краеведческая**

С. Бородино, 2023г.

Пояснительная записка

Направленность программы «Школа безопасности» - туристско-краеведческая.

Уровень сложности: стартовый.

Актуальность программы в том, что она является логическим продолжением программы «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и программы «Спортивный туризм» дополнительного образования.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она позволяет сформировать у детей практические умения в организации, учение и проведении слетов-соревнований в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера, умения и навыки для прохождения туристских походах в рамках программы.

Педагогическая целесообразность программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм туристско-спортивной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддержать естественный интерес подростков к путешествиям и приключениям.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет, заинтересованные в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков в участии движения «Школа безопасности».

Объем программы – 136 часов.

Срок освоения – 4 года.

Формы организации образовательного процесса – программа реализуется как дополнительная общеразвивающая программа в МБОУ «Бородинская сош».

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий.

Режим занятий – программа реализуется в течение учебного года с периодичностью 1 часа в неделю, включая участие в соревнованиях «Школа безопасности», а также проведение похода в каникулярный или летний период.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей.

Задачи:

Образовательные:

- Расширение и углубление туристских знаний, *приемам* ориентирования;
- Обучить детей и подростков основам безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;
- Повышение технического и тактического мастерства участников;
- Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности».

Развивающие:

- развитие самостоятельности обучающихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы,

- развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.

Воспитывающие:

- овладение навыками общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- формирование устойчивого интереса к туризму как форме здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты:

- формирование основных представлений о движении «Школа безопасности»;
- овладение навыками подготовки к многодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;
- овладение навыками подготовки к преодолению естественных препятствий: через овраг, по склону, в брод и т.д.;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- овладение первичными навыками ориентирования на местности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристского похода и соревнований «Школа безопасности» знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;
- формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

Личностные результаты:

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристском походе и участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Промежуточная аттестация обучающихся производится по итогам участия в соревнованиях и походах.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Туристская подготовка с оборудованием (Рюкзак объемом не менее 80 литров, топор туристический, лопата складная, палатка хозяйственная, сидушка, палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная, спальный мешок, коврик теплоизоляционный, оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.), костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)					
1	Личное и групповое туристское снаряжение (Рюкзак объемом не менее 80 литров)	1		1	Практика	Опрос
2	Изготовление необходимого туристского снаряжения. Топор туристический. Лопата складная.	1		1	Мастер-класс	Опрос
3	Ремонт необходимого туристского снаряжения. Ремонтный набор.	1		1	Мастер-класс	Опрос
4	Организация туристского быта. Палатка хозяйственная. Сидушка.	1		1	Мастер-класс	Анализ
5	Привалы и ночлеги. Ночлег в палатке. (Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная, спальный мешок, коврик теплоизоляционный)	1		1	Мастер-класс	Анализ
6	Организация ночлега в различных условиях. Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.)	1	1		Беседа Мастер-класс	Опрос
7	Приготовление пищи на Костре. Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	1		1	Мастер-класс	Анализ
		7	2	5		

2	Преодоление препятствий без специального снаряжения					
1	Естественные препятствия на пешеходных маршрутах	1		1	Тренировка	Соревнование
2	Преодоление склонов, техника движения и страховки	1		1	Тренировка	Соревнование
3	Движение по подвесному бревну	1		1	Тренировка	Соревнование
4	Движение по параллельным перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
5	переправа по качающимся перекладинам	1		1	Тренировка	Соревнование
6	преодоление заболоченного участка по кочкам;	1		1	Тренировка	выполнение упражнения
7	преодоление заболоченного участка с помощью жердей;	1		1	Тренировка	выполнение упражнения
8	движение по узкому лазу	1		1	Тренировка	выполнение упражнения
9	переправа с использованием подручных средств	1		1	Тренировка	выполнение упражнения
		10	0	10		
4	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения (Карабины туристические. Система страховочная. Веревка 10 мм. Веревка 6 мм. Спусковое устройство. Жумар. Перчатки туристические. Каска туристическая. Индивидуальный медицинский пакет туриста)					
1	Подъем по склону с самостраховкой по перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
2	Спуск по склону с самостраховкой по перилам.	1		1	Тренировка	Соревнование
3	Подъем по склону с верхней страховкой	1		1	Тренировка	Соревнование
4	Спуск по перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
5	Траверс склона по перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
6	Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник)	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
7	Переправа методом «вертикальный маятник»	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
8	Спортивный спуск	2		2	Тренировка	контроль за выполнением упражнения

9	Подъем по склону спортивным способом	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения	
10	Переправа с опорой на перила по бревну. Каска туристическая. Перчатки туристические.	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения	
11	Переправа с опорой на перила по параллельным перилам	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения	
		12	0	12			
5	Техника вязания узлов						
1	Узлы петлевые	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение	
2	Узлы для связывания веревок	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение	
3	Узлы схватывающие	2		2	Тренировка	педагогическое наблюдение	
4	Узлы для обвязок	2		2	Тренировка	педагогическое наблюдение	
		6	0	6			
6	Отработка приемов страховки и преодоления препятствий						
1	Отработка элементов водного похода на соревнованиях «ШБ»	1		1	Тренировка	Анализ	
2	Отработка технического приема «Бревно с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование	
3	Отработка технического приема «Параллельные перила с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование	
4	Отработка технического приема «Вертикальный маятник с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование	
5	Отработка технического приема «Горизонтальный маятник с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование	
6	Отработка технического	1		1	Тренировка	Соревнование	

	приема «Навесная переправа с наведением перил и страховки»					
7	Отработка технического приема «Подъем с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
8	Отработка технического приема «Спуск с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
9	Отработка технического приема «Тонкий лед с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
10	Отработка технического приема «Траверс с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
11	Отработка технического приема «Вертикальный подъем»	1		1	Тренировка	Соревнование
12	Отработка технического приема «Спуск дюльфером»	1		1	Тренировка	Соревнование
13	Отработка технического приема «Наклонная навесная переправа»	1		1	Тренировка	Соревнование
14	Отработка технического приема «Траверс с альпенштоком»	1		1	Тренировка	Соревнование
15	Отработка технического приема «Гать»	2		2	Тренировка	Соревнование
		16	0	16		
7	Топография и ориентирование					
1	Топографическая и спортивная карта	1	1		Лекция	Опрос
2	Виды топографических карт и основные сведения о них	1	1		Лекция	Опрос
3	Определение масштаба карты при отсутствии данных	1	1		Лекция	Опрос
4	Старение карты, изменения, происходящие на местности	1	1		Лекция	Опрос
5	Чтение карты и составление схем	1	1		Лекция	Опрос
6	Ориентирование на местности со спортивными картами	1		1	Тренировка	Анализ

	разных масштабов						
7	Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт	1		1	Тренировка	Анализ	
8	Прохождение участков маршрута с измерением пройденного расстояния	1		1	Тренировка	Анализ	
9	Выбор пути движения и факторы, влияющие на него	1	1		Лекция	Опрос	
		9	6	3			
8	Краеведение						
1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	1	1		Лекция	Опрос	
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	1		1	Рольевая игра	Конкурс	
3	Общегеографическая характеристика родного края	1	1		Беседа	Анализ	
4	Рельеф, гидрография, растительность, климат	1	1		Лекция	Опрос	
5	Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети	1	1		Лекция	Опрос	
6	Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю	1	1		Мастер-класс	Анализ	
7	Игра-квест «Знатоки природы Богградского района»	4		4	Игра-квест	Анализ	
		10	5	5			
9	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности						
1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1		Лекция	Опрос	

2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1		Лекция	Опрос	
3	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях	1		1	Ролевая игра	Анализ	
4	Изготовление средств транспортировки пострадавшего	1		1	Ролевая игра	Анализ	
5	Приемы оказания ПДП пострадавшему, приемы транспортировки	2		2	Ролевая игра	Анализ	
6	Освоение способов бинтования ран	1		1	Ролевая игра	Анализ	
7	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки	1		1	Ролевая игра	Анализ	
8	Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца	1		1	Ролевая игра	Анализ	
9	Оказание первой доврачебной помощи при обмороках	1		1	Ролевая игра	Анализ	
10	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях	1		1	Ролевая игра	Анализ	
		11	2	9			
10	Общая и специальная физическая подготовка						
1	Общая физическая подготовка	1	1		Лекция	Анализ	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и ног	1		1	Тренировка	Анализ	
3	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений	1		1	Игра	Конкурс	
4	ОФП по повышению выносливости	1		1	Тренировка	Анализ	
5	ОФП по улучшению скорости	1		1	Тренировка	Анализ	
6	Общеразвивающий комплекс упражнений, прыжки	1		1	Тренировка	Анализ	
7	Кроссовая подготовка	1		1	Тренировка	Анализ	
8	Основы техники передвижения на лыжах	1		1	Тренировка	Анализ	
9	Кроссовая подготовка на	1		1	Тренировка	Анализ	

	лыжах						
10	Основы передвижения классическим ходом	1		1	Тренировка	Анализ	
11	Основы передвижения коньковым ходом	1		1	Тренировка	Анализ	
12	Преодоление подъемов и спусков	1		1	Тренировка	Анализ	
13	Торможение и повороты на лыжах	1		1	Тренировка	Анализ	
14	Силовая подготовка	1		1	Тренировка	Анализ	
15	Упражнения в парах на пресс	1		1	Тренировка	Анализ	
16	Отжимания, подтягивания	1		1	Тренировка	Анализ	
17	Специальные беговые упражнения	1		1	Тренировка	Анализ	
18	Общеразвивающие упражнения	1		1	Тренировка	Анализ	
19	Специальная физическая подготовка	1		1	Тренировка	Анализ	
20	Упражнения на развитие физических качеств, для специальной подготовки	1		1	Тренировка	Анализ	
21	Упражнения на развитие выносливости	1		1	Тренировка	Анализ	
22	Упражнения на развитие быстроты	1		1	Тренировка	Анализ	
23	Упражнения на развитие силы	1		1	Тренировка	Анализ	
24	Метание гранаты на дальность	1		1	Тренировка	Анализ	
25	Метание гранаты на точность	1		1	Тренировка	Анализ	
26	Игры с различными элементами туристской техники	1		1	Игра	Конкурс	
		26	1	25			
11	Специальная подготовка						
1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	1	1		Лекция	Опрос	
2	Сохранение направления движения в различных условиях видимости	1	1		Лекция	Опрос	
3	Ориентирование и сохранение движения с компасом и картой	1	1		Лекция	Опрос	

4	Действия в случае потери ориентировки	1	1		Лекция	Опрос	
5	Выбор места для сооружения бивуака	1	1		Лекция	Опрос	
6	Способы сооружения временных укрытий	1		1	Мастер-класс	Соревнование	
7	Организация поисково-спасательных работ силами группы	1	1		Лекция	Опрос	
8	Поиск отставшего или заблудившегося члена группы	1	1		Лекция	Опрос	
9	Действия группы при несчастном случае	1	1		Лекция	Опрос	
10	Участие в соревнованиях «Школа безопасности» муниципальный этап	4		4	Соревнование	Анализ	
11	Участие в соревнованиях «Школа безопасности» региональный этап	8		8	Соревнование	Анализ	
		21	8	13			
12	Поисково-спасательные работы						
1	Поиск пострадавшего	2	1	1	Тренировка	Соревнование	
2	Изготовление транспортных средств	2	1	1	Тренировка	Соревнование	
3	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Тренировка	Соревнование	
		6	3	3			
13	Промежуточная или итоговая аттестация						
1	Промежуточная аттестация обучающихся (декабрь)	1	1		Беседа	Тестирование, участие в соревнованиях	
2	Итоговая аттестация обучающихся (апрель) 1	1	1		Беседа	Тестирование, участие в соревнованиях	
		2	2				
Итого за период обучения:		136	30	106			

Содержание учебно-тематического плана

1. Туристская подготовка

Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в весенне-летний период. Заготовка дров. Ночные дежурства. Ночлег в палатке. Организация ночлега в различных условиях. Приготовление пищи на костре.

Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в походе. «Карманное» питание. Витамины. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре.

Подготовка к походу, путешествию. Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подведение итогов похода. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Меры безопасности при движении по склону и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Особенности других видов туризма (по выбору). Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

2. Жизнеобеспечение человека

Раздел предполагает

- установка и снятие палатки. Палатки должны быть одинаковой конструкции, судейские или командные;
- укладка рюкзака. Контролируется правильная, плотная укладка вещей, продуктов, снаряжения;
- разжигание костра, кипячение воды (пережигание нити). Использование искусственных горючих веществ для разжигания костра и ускорения горения костра не разрешается. Задание считается выполненным после закипания воды или пережигания нити;
- организация навесов, укрытий из подручных средств. Устройство навесов, укрытий производится из определенного судейской коллегией материала;

- методы приготовления пищи, хранения продуктов. Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни. Возможны ответы по карточкам-заданиям;

- одежда, обувь. Сушка, ремонт, изготовление. Оценке подлежит правильность подбора одежды и обуви, их хранение, сушка, ремонт. Возможны задания по изготовлению одежды или обуви.

3 Преодоление препятствий без специального снаряжения

Данный раздел предполагает

-переправа по горизонтальной веревке. Длина этапа 15 - 20 м;

- переправа по горизонтальному бревну. Длина этапа 8 - 15 м, диаметр бревна 20 - 30 см;

- переправа по наклонному бревну. Длина этапа до 12 м, диаметр бревна 20 - 30 см, угол наклона до 30 градусов;

- переправа по качающимся перекладинам. Вариант 1. Горизонтальные, свободно подвешенные перекладины на высоте 2 - 2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5 - 7 м. Вариант 2. Перекладины на высоте 20 - 30 см. Участники переступают по ним ногами;

- движение по подвесному бревну. Бревно свободно подвешено. Длина бревна 5 - 7 м, толщина 20 - 30 см;

- преодоление этапа "Бабочка". Движение по нижней горизонтальной веревке. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5 - 2 м и за середину нижней веревки;

- преодоление этапа "Паутина". Движение по горизонтально или вертикально натянутым не скрепленным между собой веревкам;

- преодоление этапа "Ромб". Движение с использованием перекладин, связанных веревкой, с контуром в виде ромба. Острыми вершинами "Ромб" крепится к опорам, свободно вращаясь вдоль горизонтальной оси;

- преодоление заболоченного участка по кочкам. Длина этапа до 15 м. Использование первой и последней кочки обязательное;

- преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Количество жердей равно количеству участников. Длина жердей на 0,5 м длиннее расстояния между опорами;

- движение по узкому лазу. Длина этапа до 10 м. Ширина лаза 60 см, высота - 40 см;

- переправа с использованием подручных средств. Вид подручных средств определяет судейская коллегия;

4 Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения (Карабины туристические. Система страховочная. Веревка 10 мм. Веревка 6 мм. Спусковое устройство. Жумар. Перчатки туристические. Каска туристическая. Индивидуальный медицинский пакет туриста)

- переправа по веревке с перилами. Длина этапа - 15 - 25 м.;

- укладка бревна и переправа по нему. Команда укладывает бревно через овраг, реку, выбирая удобное место и способ страховки;

- движение по высоко поднятому бревну. Подъем на бревно по наклонным бревнам с

использованием концов веревки, закрепленных на опорах, движение по горизонтальному бревну с использованием перил;

5 Техника вязания узлов

Раздел предполагает освоение навыка завязывания узлов согласно требованиям соревнований.

6.Отработка приемов страховки и преодоления препятствий

7. Топография и ориентирование

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Соревнования по ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

8. Краеведение

Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия. Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

9. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Освоение приемов массажа

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

10. Общая физическая подготовка

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля. Прохождение врачебного контроля.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, волейбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий,

требующих координации движений. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

11. Специальная подготовка

Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); метеорологический (ураганы, бури, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья, заторы); пожары (лесные, торфяные и т.п.). Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Ориентирование и сохранение движения с компасом и картой. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям

некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи. Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Сооружение временных укрытий.

Организация поисково-спасательных работ силами группы. Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Соревнования «Школа безопасности». Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

12. Поисково-спасательные работы:

- поиск пострадавшего. Команда организует поиск пострадавшего в заданном районе. По усмотрению судейской коллегии предлагаются варианты поиска и способы определения местоположения пострадавшего;

- спасательные работы на воде. Участники поднимают "утопающего" из воды в плавсредство, на котором находятся и доставляют на берег. Возможны варианты имитации;

- бросание в цель конца Александрова или спасательного круга;

- изготовление транспортировочных средств. Команда, используя подручные средства и заготовки, заготавливает носилки, пригодные для переноски пострадавшего;

- транспортировка пострадавшего. Команда транспортирует пострадавшего по указанному маршруту. Транспортировка должна быть: быстрой, безопасной, щадящей. Необходимо знать от чего зависит выбор способа транспортировки, средства передвижения и переноски, а также положение пострадавшего при транспортировке;

- подача сигналов бедствия. Исходя из ситуации или по заданию судьи, команда

организует подачу сигналов бедствия или отвечает на вопросы по знанию таблицы международных знаков.

13. Промежуточная или итоговая аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся. Участие в соревнованиях, практическое задание

Итоговая аттестация обучающихся. Участие в соревнованиях

Предполагается выдача сертификатов об окончании обучения по программе.

Планируемые результаты

После окончания обучения (стартовый уровень сложности) обучающиеся

Должны знать:

- где располагается республика и район на карте;
- краткую историю республики и района;
- как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- какие личные и общественные вещи нужны в походе;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров;
- возможные обязанности в походе;
- для чего используются туристические узлы;
- правила безопасного поведения в населенном пункте и за ним, в лесу;
- правила личной гигиены в походе;
- необходимый состав мед. аптечки;
- устройство и принцип работы компаса;
- определённое количество топографических знаков, условных обозначений.

Должны уметь:

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором, пилой);
- передвигаться по равнине и слабопересечённой местности с рюкзаком;
- изготавливать носилки, используя жерди;
- транспортировать пострадавшего по слабопересечённой местности;
- надевать страховочную систему, используя встречный узел, двойной булинь;
- использовать средства самостраховки, завязывать туристические узлы (прямой, восьмёрка, схватывающий, карабинную удавку);
- индивидуально проходить туристические этапы;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- строить простейшее укрытие в лесу;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- выполнять упражнения на перекладине, ходить на лыжах, играть в пионербол, знать основы спортивной игры в волейбол.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение друг к другу;
- уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, взаимопомощь.

Будут сформированы:

- понятия спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- навыки работы в команде;
- начальные умения и навыки работы необходимым снаряжением;
- основы культуры поведения на занятиях.

У обучающихся разовьются:

- начальные спортивные способности;
- наблюдательность, внимательность;
- любопытность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- начальное умение работать со снаряжением;
- умение работать в команде;
- начальные навыки самостоятельной работы при выполнении практических заданий на тренировках.

В результате освоения очередной темы каждый ребенок должен не только получить представление об отдельных сторонах туристского похода (соревнованиях), но видеть осязаемый результат:

- знать маршрут похода (соревнований) и уметь описать его родителям;
- унести домой список личного снаряжения, понимать, какую обувь и одежду нужно взять в поход (соревнования);
- знать, что из общественного снаряжения должна выделить конкретная семья для организации похода (топор, пилу, перчатки и т.д.);
- иметь список продуктов для похода (соревнований) и понимать, как они будут приобретаться;
- получить список медицинской аптечки и понимать, какие лекарства необходимо взять ему лично (при необходимости);
- какие краеведческие сведения о маршруте должен добыть он лично, какую должность он будет исполнять в походе и т.д.

То есть, занятия по программе лучше всего организовать в форме подготовки к походу, перспектива участия в котором будет поддерживать интерес детей к занятиям, а также придавать осмысленность и целесообразность их деятельности.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график (*Приложение №1*).

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы «Школа безопасности», осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 5 мая 2018г. №298н.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса требуется следующая материальная база:

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	Примечание
2	3	4
Рюкзак объемом не менее 80 литров	17	
Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	5	
Палатка хозяйственная	1	
Спальный мешок	17	
Коврик теплоизоляционный	17	
Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.)	6	
Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	1	
Компас жидкостный	17	
Сидушка	17	
Топор туристический	3	
Лопата складная	2	
Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	2	
Ремонтный набор	1	
Трекинговые палки	17	
Индивидуальный медицинский пакет туриста	17	
Каска туристическая	17	
Перчатки туристические	34	
Манекен	3	
Комплект шин иммобилизационных вакуумных	3	
Носилки спасательные	4	
Карабины туристические - 85 единиц (5 карабинов х 17 чел.)	85	
Система страховочная	17	
Спусковое устройство	17	
Жумар	17	
Веревка 10 мм	485 метров	
Веревка 6 мм	50метров	

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Методы формирования у обучающихся знаний и навыков обусловлены планируемыми результатами освоения данной программы.

Как отмечено в пояснительной записке, занятия с детьми предполагается проводить со всей группой обучающихся одновременно в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий. Такой подход к организации занятий представляется оптимальным для решения педагогических задач по стимулированию интереса детей к туризму, развития у них самостоятельности, инициативности, творчества.

Практические занятия целесообразно проводить в виде коллективного обсуждения

конкретной задачи по подготовке к конкретному походу или поездке на соревнования и поиска ее решения методом «мозгового штурма». В качестве отправной точки для коллективного обсуждения проблем могут служить вопросы: «Какие вещи нужно брать в поход (соревнования) с ночевкой, чтобы не замерзнуть и не упасть под тяжестью рюкзака?», «Какие продукты можно брать в поход (соревнования), чтобы участники были сыты и не было угрозы получить отравление?», «Как пройти маршрут без травм и обращения к спасателям?» и т.д.

Кроме того, целесообразно предусмотреть выполнение упражнений, направленных на закрепление определенных знаний и навыков (определение топографических знаков на карточках, ориентирование карты по компасу, установка палатки, распределение вещей в рюкзаке, наложение повязки и т.д.) а также тематических игр, которые могут быть разработаны педагогом или заимствованы из соответствующих пособий или электронных образовательных ресурсов.

Критерии оценки знаний, умений, навыков обучающихся

Как отмечено в пояснительной записке, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводятся по итогам участия ребенка в соревнованиях и в тестировании.

Так же показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, заинтересованность в решении задач по подготовке похода, участие в нем, подготовке к соревнованиям и участию непосредственно в соревнованиях «Школа безопасности».

Учебно – методический комплекс

1. Нормативно-правовая база:

- Концепция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ «Бородинская сош».

2. иллюстративный материал,
3. контрольно-измерительный материал,
4. дидактический материал:
 1. Фильмы о походах.
 2. Фильмы о технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
 3. Фото-презентация участников движения «Школа безопасности».
 4. Топографические карты – 15 шт.
 5. Карточки для изучения топографических знаков.
 6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
 7. Карточки для закрепления знаний по темам «Пригодные для похода продукты», «Состав медицинской аптечки», «Личное снаряжение», «Групповое снаряжение» и т.д.
 8. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ресурсах.
5. образцы снаряжения,
6. наглядные пособия по темам,
7. занимательный, развивающий материал,
8. конспекты мастер – классов по туристско-краеведческой тематике,
9. презентации по туристско-краеведческим темам.
10. видеоматериалы о походах и соревнованиях.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
8. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
16. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
18. Основы медицинских знаний обучающихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.

19. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
21. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.

Электронные образовательные ресурсы

1. URL: <http://www.festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
2. URL: <http://numi.ru/list.php> Методический центр. Научные, учебные и методические издания
3. URL: <http://dop-obrazovanie.com/> Внешкольник. РФ. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании
4. URL: <http://dopedu.ru/voprosi-otveti/obwie.html> Информационный портал «Дополнительное образование детей»
5. URL: <http://periodika.websib.ru> Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
6. URL: <http://www.edik.ru> Большой энциклопедический и исторический словарь
7. URL: <http://www.wikiznanie.ru> Викизнание: гипертекстовая электронная энциклопедия
8. URL: <http://ru.wikipedia.org> Википедия: свободная многоязычная энциклопедия
9. URL: <https://fcdtk.ru/> Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения
10. URL: <https://tssr.ru/> Федерация спортивного туризма России.

Видеоматериалы

Видеоматериалы:

- https://orient-murman.ru/images/pdf/IOF_Control_Descriptions_2004_ru.pdf;
- http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf;
- [https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960](https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960;);
- [https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2](https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2;);
- <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-reqid=1644911892031153-4623620896826902045-sas2-0796-sas-l7-balancer-8080-BAL-9207&text=Общие+развивающие+упражнения>