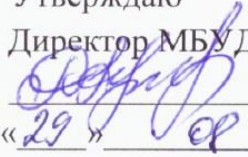


**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » 08 2023 г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»
 /Р.М. Фазлиев/
« 29 » 08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы и скалолазы»**

возраст обучающихся: 3-7 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Давлетшина Айгуль Рафаиловна,
педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы и скалолазы»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческой направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Давлетшина Айгуль Рафаиловна, педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	3-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Принцип проектирования – разноуровневость программы Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Ознакомление воспитанников с общими характеристиками и навыками видов спорта, обязательными испытаниями и нормами ГТО и подготовкой к ним. Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	– беседа; – тестирование; – практические занятия; – теоретические занятия; – открытые уроки; – соревнования; – экскурсии; – учебно-тренировочные сборы; – поход.
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Полугодовой мониторинг образовательного процесса. Тестирования по общей и специальной физической подготовке; - участие в походах; - участие в соревнованиях различного уровня.
8.	Результативность реализации программы	По окончании обучения учащиеся будут знать: - правила техники безопасности на занятии спортивным туризмом и скалолазанием;

		- комплекс общефизических и специальных физических упражнений; - основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы личной гигиены; - основы ориентирования на местности; - теоретические сведения в области спортивно-оздоровительного туризма; - туристскую терминологию уметь: - соблюдать правила техники безопасности; - выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений; - самостоятельно проводить разминку, закаливание, - работать с топографической и спортивной картой.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2023 год
10.	Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ.....	7
Содержание программы обучения.....	8
Методическое обеспечение образовательной программы	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
Методические материалы.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует все-стороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2012 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани (далее – ДДЮТиЭ «Простор»);
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Данная программа предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием Интернета в форме дистанционного обучения.

Программа модифицирована на материалах программы разработанной для системы дополнительного образования детей «Юные туристы и скалолазы».

Актуальность образовательной программы в том, что изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортивным туризмом и скалолазанием являются их профилактикой.

Отличительная особенность программы от уже существующих - это изучение различных видов туризма и скалолазания, а так же совершенствование общей физической

подготовки. Кроме того в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Основная цель образовательной программы: ознакомление воспитанников с общими характеристиками и навыками видов спорта, обязательными испытаниями и нормами ГТО и подготовкой к ним. Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании потребности вести здоровый образ жизни средствами туризма и скалолазания, воспитания волевых качеств: целеустремленности и настойчивости

Задачи:

1.Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом и скалолазанием;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Программа построена с учетом уровня подготовки, а также возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Количество учащихся в группе 15 человек, согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объем и срок освоения программы:

Образовательная программа «Юные туристы и скалолазы» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для детей 3-7 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, в год - 216 часа.

Формы организации образовательного процесса

Организация педагогического процесса, при реализации данной Программы, осуществляется посредством групповых, звеньевых, индивидуальных и комбинированных (теоретических, практических и игровых) занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля и аттестации
		всего	в том числе	

			теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	24	10	14	Обобщение знаний и тестирование
2.1	История развития туризма и скалолазания	4	3	1	Обобщение знаний и тестирование
2.2	Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях	10	4	6	Обобщение знаний и тестирование
2.3	Обзор сведений о туризме и скалолазании	10	3	7	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза. Средства страховки для турмногоборья и скалолазания	38	4	34	Участие в соревнованиях
3.1	Районы скалодромов	1	1	0	Обобщение знаний и тестирование
3.2	Виды спортивного туризма и скалолазания	32	1	31	Участие в соревнованиях
3.3	Общие правила по туризму и скалолазанию	5	2	3	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	46	1	45	
4.1	Технические приемы лазания	46	1	45	Участие в соревнованиях
5	Техника ориентирования	4	1	3	Участие в соревнованиях
6	Общая и специальная физическая подготовка	60	2	58	Обобщение знаний и навыков
6.1	Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста	20	1	19	Обобщение знаний и навыков
6.2	Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости	40	1	39	Участие в соревнованиях
7	Походы выходного дня и экскурсии	15	2	13	
8	Участие в соревнованиях	25	2	23	Результаты соревнований
	ИТОГО за период обучения:	216	24	192	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА обучения

Вводное занятие. Туризм. Определения. Типы, виды, формы туризма. Инструктаж по технике безопасности.

1. Основы туризма и скалолазания. Туристские путешествия, история развития туризма.

1.1. История развития туризма и скалолазания.

1.2. Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

1.3. Обзор сведений о туризме и скалолазании. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом туристских районов мира.

2. Снаряжение туриста-скалолаза. Личное и групповое туристское снаряжение: выбор снаряжения, укладка рюкзака, установка палатки. Подготовка к походу. Туристские должности.

2.1. Районы скалодромов. Районы естественных скалодромов в РТ.

2.2. Виды спортивного туризма и скалолазания. Лазание на трудность. Особенности. Развитие выносливости и отработка технических приемов лазания.

2.3. Общие правила соревнований по туризму и скалолазанию.

3. Техника лазания.

3.1. Технические приемы лазания. Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника прохождения скальных участков. Техника лазания по вертикальной стене. Правила о трех точках опоры. Спуск лазанием. Изучение и отработка упражнений на технику постановки ног на зацепки. Постановка ног на трение. Правильное распределение нагрузки на ноги и руки. Упражнения «лягушка», «тихие ноги», распор, накат на ногу, закладывание пятки и носка, подворачивание колена.

Техника работы рук. Виды хватов. Показательное лазание.

Работа корпуса. Применение скрутки на прямой стене, на стене с отрицательным углом. Использование рельефа.

3.2. Техника ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Специальная подготовка и её место в тренировке скалолаза. Их ведущие качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, равновесие. Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании. Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

3.2. Развитие двигательных качеств. Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др. Инструктаж по технике безопасности.

4. Походы выходного дня и экскурсии. Участие в походах. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Организация и проведение экскурсий по Республике Татарстан.

5. Участие в соревнованиях

Промежуточная аттестация, сдача нормативов. Подведение итогов на определенных этапах обучения. Беседы с учащимися о результатах тренировок. Участие во внутриклубных соревнованиях. Участие в городских и областных соревнованиях.

По окончании обучения, обучающиеся должны:

- Принять участие в 5-6-ти районных соревнованиях и в 3 республиканских соревнованиях по профилю объединения;
- Принять участие в республиканских конкурсах, конференциях, олимпиадах по профилю объединения (экскурсии, походы);
- Выполнять требования и нормативы на III – II юношеский разряды;
- Выполнять требования и нормативы на получение серебряного – золотого значка ГТО по своему возрасту.

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы используются такие основные направления учебно-воспитательного процесса как познавательное и практическое развитие ребёнка. В процессе реализации программы у детей воспитывается ответственность, целеустремленность, взаимопонимание; формируется мотивация к общественно-полезной деятельности, стремление внести пользу в окружающую среду.

Учащиеся стремятся к самообразованию, устанавливают осознанное сотрудничество в коллективе, чувствуют ответственное отношение к своему здоровью. В итоге ребёнок сформирует:

- патристически ориентированное сознание, учитывающее условия современности состояния окружающей среды;
- ответственность за сохранение исторического, природного и культурного наследия родного края.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятии спортивным туризмом и скалолазанием;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,

После года обучения учащиеся должны обладать простейшими приемами турмногоборья и скалолазания, знать основные правила соревнований по спортивному туризму и скалолазанию.

Формы подведения итогов реализации программы:

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Основные формы деятельности:

- тренировки и практические занятия на местности;
- соревнования, слеты и тренировочные сборы;
- учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;

- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- беседы;
- экскурсии;
- родительские собрания;
- зачетные занятия.

Формы аттестации / контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы и скалолазы», осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом "Положение о внутреннем итоговом мониторинге освоения дополнительных общеобразовательных программ учащимися объединений муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ДДЮТиЭ» Простор».

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов учащихся является протокол внутреннего итогового мониторинга, составленный педагогом.

Программа предполагает стартовую, и итоговую аттестацию обучающихся. Стартовый контроль осуществляется в начале учебного года после первой четверти и направлен на диагностику начального уровня знаний умений и навыков учащихся.

По окончании обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение	Мультимедиа-проектор; компьютер	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение	Методическая литература: специальная литература. Мультимедиа-проектор, Туристский инвентарь,	Обобщение знаний и тестирование

			практических заданий.	специальное снаряжение. Туристский инвентарь	
3	Снаряжение скалолаза	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, компасы, карты. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Мультимедиа-проектор, спортивный инвентарь; Магнитофон, CD диски	Обобщение знаний и тестирование
7	Походы выходного дня и экскурсии	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Мультимедиа-проектор,	Обобщение знаний и тестирование
8	Участие в соревнованиях	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение	Спортивный инвентарь	

			практических заданий.		
--	--	--	-----------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки - 2 шт;
- душ - 2 шт
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -15 шт.
- карабины – 20 шт.
- оборудование для КП – 20 шт.
- походная медицинская аптечка – 5 шт.
- компас – 15 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- шлем – 15 шт.
- палатка 4-х местная- 4 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273_fz_29.12.2012.pdf ;
2. Декларация прав ребенка. Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года. [Электронный ресурс] — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec;
3. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.9330324858521792#0403684108448189>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от от 31. 03.2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217?ysclid=l74jg84hhi729236008>;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/551785916?ysclid=l74mn7inwt567953844>;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 [Электронный ресурс] — URL: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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" <https://docs.cntd.ru/document/566085656>;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-п; г. [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya\(2\).pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya(2).pdf)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

- 1.Алешин В. М, Серебренников А. В. Туристская топография, М., 2005.
2. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков С. Обеспечение безопасности туристских походов, соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петрополис», 2007
5. Дрогов И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
6. Константинов Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
7. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2012 г.
8. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2011. – 160 с.
9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 2012 г.
- 2.Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.

- 3.Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 2005. – 368 с.
- 4.Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахрамьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек».–М., АСТ-ЛТД, 2007.–256 с.
- 5.Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 2005.
- 6.Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 2007. – 448 с.
- 7.Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 2011.
- 8.Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2013. – 576 с.
- 9.Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.

Приложение к программе

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Рельеф

101		- основная горизонталь
102		- утолщённая горизонталь
103		- вспомогательная горизонталь
104		- бергштрих
105		- высота горизонтали над ур. моря
106		- земляной обрыв
107		- земляной вал
108		- маленький земляной вал
109		- промоина
110		- сухая канава
111		- бугор
112		- микробугорок
113		- продолговатый микробугорок
114		- яма
115		- микроямка
116		- воронка
117		- микронеровности
118		- особый объект рельефа

Скалы и камни

201		- непреодолимая скальная стена
202		- скальный столб
203		- преодолимая скальная стена
204		- скальная яма
205		- пещера
206		- камень
207		- большой камень
208		- каменная россыпь
209		- группа камней
210		- каменистая почва
211		- открытый песок
212		- голые скалы

Гидрография

301		- море, озеро, пруд
302		- прудик
303		- лужа
304		- непреодолимая река
305		- преодолимая река
306		- ручей, канава
307		- пересыхающий ручей
308		- узкое болото
309		- непроходимое болото
310		- болото
311		- заболоченность
312		- колодец
313		- родник
314		- особый объект гидрографии

Условные знаки

Искусственные объекты

501		- автомагистраль
502		- широкая дорога с покрытием
503		- узкая дорога с покрытием
504		- улучшенная дорога
505		- грунтовая дорога
506		- тропа
507		- тропинка
508		- теряющаяся тропинка
509		- узкая просека без тропы
510		- чёткая развилка дорог
511		- нечёткая развилка дорог
512		- мостик
513		- переправа с мостиком
514		- переправа без мостика
515		- железная дорога
516		- телеграфная линия, канатная дорога
517		- высоковольтная линия
518		- тоннель
519		- преодолимый каменный забор
520		- полуразрушенный каменный забор
521		- непреодолимый каменный забор
522		- преодолимая ограда
523		- полуразрушенная ограда
524		- непреодолимая ограда
525		- проход в заборе
526		- постройка
527		- населённый пункт
528		- запрещённый для бега район
529		- территория с покрытием
530		- развалины
531		- огневой рубеж, стрельбище
532		- могила, обелиск, памятник
533		- преодолимый трубопровод
534		- непреодолимый трубопровод
535		- высокая башня
536		- маленькая башня
537		- каменная пирамида, столб
538		- кормушка
539		- особый искусственный объект 1
540		- особый искусственный объект 2

Технические символы

601		- линии магнитного меридиана (синии или чёрные) проводятся через 500 м
602		- крест совмещения цветов
603		- отметка высоты

Туристские узлы



Встречный



Встречная восьмерка



Грейпвайн



Брамшкотовый



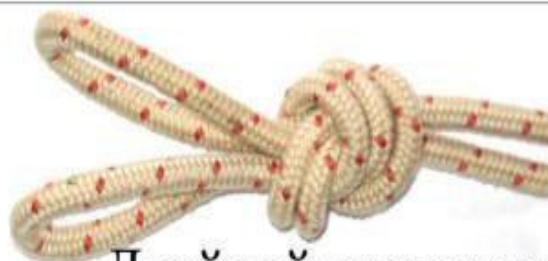
Проводник восьмерка



Проводник восьмерка



Австрийский проводник



Двойной проводник