

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика программы по внеурочной деятельности.....	5
3. Описание места программы внеурочной деятельности.....	5
4. Описание ценностных ориентиров содержания программы внеурочной деятельности.....	7
5. Личностные, метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.....	7
6. Содержание программы внеурочной деятельности.....	9
7. Описание материально - технического и методического обеспечения образовательного процесса.....	25
8. Учебно-тематическое планирование.....	26
9. Планируемые результаты изучения программы.....	31
10. Список литературы.....	34

1. Пояснительная записка

Программа «Туристенок» составлена для реализации Федерального Государственного Образовательного Стандарта – обеспечения подрастающего поколения необходимой ориентировкой и средствами самоопределения в трудовой, социальной, политической и экономической жизни. Одна из главных целей педагогов – вывести личность ребенка в режим саморазвития, на каждом возрастном этапе поддерживать и стимулировать этот режим, формировать веру в себя.

Программа «Туристенок» имеет туристско-краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей. Туризм – мощный катализатор развития ребенка и уникальное педагогическое средство обучения и воспитания. В течение последних лет опубликовано немало образовательных программ в области туризма и краеведения на подростковый, старший школьный возраст.

Новизна программы «Туристенок» заключается в том, что в ней представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности туристско-краеведческого характера .

Актуальность программы «Туристенок» заключается в том, что она создает для ребенка возможности для гармоничного физического и духовного развития.

В школе образовательно-воспитательный процесс требует от обучающихся в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную деятельность и непосредственное познание окружающего его социального мира. Программа «Туристенок» создает необходимые для этого возможности. Её содержание предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа «Туристенок» составлена на основе федеральной программы «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», авторы А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов с учетом рекомендаций по организации туристско-краеведческой деятельности .

С точки зрения педагогической целесообразности преимущество программы «Туристенок» заключается в том, что она позволяет воспитывать коллективизм и товарищество, организовать познание природы родного края в непосредственном контакте с ней, гармонизировать духовное и физическое развитие школьников через детскую туристско-краеведческую деятельность.

Цель программы: создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, психического и физического оздоровления организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

- изучить основы туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков;
- формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки;
- оздоравливать детей на занятиях в условиях природной среды;
- создавать условия для гармоничного физического развития детей;
- развивать творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- формировать экологическое мировоззрение и навыки экологически-грамотного поведения воспитанников;
- вовлекать обучающихся в поисковую деятельность средствами туризма и краеведения.

В отличие от других программа «Туристенок» дает элементарные туристские знания, умения и навыки с учетом интересов и возможностей детей. Учитывая возраст и содержание туристско-краеведческой деятельности, необходимо указать на некоторые правила организации и проведения занятий. Необходимо строго дозировать физические нагрузки по объему продолжительности и напряженности, чтобы адаптация к ним проходила постепенно. Кроме того, проводить диагностику состояния детей и подбирать форму занятий в соответствии с индивидуальным уровнем развития обучающихся, их полом и возрастом.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Туристенок» – от 10 до 15 лет.

2. Общая характеристика программы по внеурочной деятельности

Туристическое образование в основной школе должно обеспечить формирование картографической грамотности, навыков применения географических знаний в жизни для объяснения, оценки и прогнозирования разнообразных природных, социально-экономических и экологических процессов и явлений, адаптации к условиям окружающей среды и обеспечения безопасности жизнедеятельности. Это позволяет реализовать заложенную в образовательных стандартах метапредметную направленность в обучении туризма. Обучающиеся овладеют практическими методами решения различных теоретических и практических задач, умениями формулировать туристические знания, умение ориентироваться в природе, оценивать и анализировать полученные результаты, сопоставлять их с объективными реалиями жизни.

Программа синтезирует элементы общественно-научного и естественно - научного знания, поэтому содержание насыщено экологическими, этнографическими, социальными, экономическими аспектами, необходимыми для развития представлений о взаимосвязи природных и комплексный подход к изучению географической среды в целом и ее пространственной дифференциации в условиях разных территорий и акваторий области.

Изучение программы в части формирования у обучающихся научного мировоззрения, освоения общенаучных методов (наблюдение, измерение, моделирование), освоения практического применения научных знаний основано на межпредметных связях с предметами: «Физика», «Химия», «Биология», «Математика», «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «История», «Русский язык», «Литература» и

3. Описание места программы внеурочной деятельности

Рабочая программа «Туристенок» рассчитана на 5 лет обучения, всего 306 часов
объем программы – 34 часа, что составляет 1 час в неделю

5 класс – 34 часа (1 час в неделю),

6 класс – 34 часов (1 час в неделю)

7 класс- 34 часа (1 час в неделю)

8 класс- 34 часа (1 час в неделю)

9 класс – 34 часа(1час в неделю)

4. Описание ценностных ориентиров содержания программы внеурочной деятельности

На протяжении всей программы происходит знакомство детей с туристско-краеведческой деятельностью, с природной средой – в ближайшей зеленой зоне (парк, сквер в черте города) и за городом. Знакомство с некоторыми городскими объектами: промышленными предприятиями, объектами культуры, достопримечательностями города. У ребят формируются навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире, на данном этапе прививаются первичные навыки туриста (например, выбор одежды и личных вещей для экскурсии и похода) и физической подготовке. Это также является важным этапом, когда закладываются отношения в коллективе, формируется групповая сплоченность.

Формы занятий:

- Игры
- Экскурсии
- Походы
- Конкурсы
- Беседы
- Просмотр презентаций и видеофильмов
- Встречи с интересными людьми
- Посещение библиотек, архива

Методы организации обучения:

- методы практико-ориентированной деятельности: тренировки, упражнения на отработку умений и навыков;
- словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, консультация;
- наглядные методы: работа с картами, схемами, планами, демонстрация фото- и видеоматериалов;
- методы проблемного обучения: поиск, отбор документов и фактов, проблемное изложение материала;
- Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, спортивные игры, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческую деятельность обучающихся.

Рекомендуемый состав групп обучения –12 человек

5. Личностные, метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.

В результате прохождения программы в полном объёме обучающийся должен **знать\понимать:**

- основные термины и понятия, применяемые в туризме;
- основы безопасности туристического путешествия;
- классификацию экстремальных условий природы;
- познакомятся с приёмами выживания человека в условиях автономного существования;
- правила поведения в туристическом путешествии;
- элементы начальной топографической подготовки;
- режим дня в туристическом путешествии;

Уметь:

- грамотно упаковывать рюкзак и подбирать себе оптимальную одежду для участия в походе или на природе ;
- расставлять палатку и готовить себе спальное место;
- разводить костёр и готовить на нем пищу при участии педагога;
- заготавливать дрова для костра;
- устанавливать групповой тент для защиты от дождя
- азы экологического сознания, привиты основные навыки экологической культуры;
- стремление к участию в походах;
 - участвовать в городских туристических соревнованиях

Личностные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края; туристические навыки и умения
- **Регулятивные УУД**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать на занятиях и в походах инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Познавательные УУД

- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;

Коммуникативные УУД

- умение в команде договариваться;
- влияние занятий туризмом на здоровье человека.
- умение работать в паре

6. Содержание курса программы «Туристенок»

1-й год обучения 5 класс всего 34 часа

Вводное занятие. Что такое туризм и кто такие туристы

1.1 Знакомство с содержанием курса. Права и обязанности обучающихся.

1.2 Туризм – способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Законы, правила, нормы и традиции туризма

.2. Основы туристской подготовки.(15часов).

2.1. Техника безопасности на занятиях и в походе. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Инструктаж по технике безопасности обучающихся: техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Правила дорожного движения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

2.2. Личное групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для прогулки и однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как подготовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда

Правила движения в группе Правила движения в группе

Практическое занятие. Укладка рюкзака, подготовка снаряжения (личной одежды) и уход за ним, установка и сбор палаток. Игры «Что мы возьмем в поход», «Выбираем снаряжение».

2.3. Питание на прогулке и в туристском походе

Знание правильного питания в походе. Правильное и здоровое питание на прогулке и в походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Питьевой режим на маршруте.

Практическое занятие. Заготовка и упаковка продуктов для похода.

2.4. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (ответственность, дисциплина, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности командира: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, краевед, санитар, фотограф, культорг, физорг.

Практическое занятие. Выполнение обязанностей по должностям.

2.5. Туристские узлы

Виды и назначение туристских узлов и техника их вязания.

Техника преодоления естественных препятствий: склонов. Вязание узлов «прямой», «восьмерка», «булинь», «стремя», «схватывающий», «академический».

2.6. Костры.

Виды костров «звезда», «колодец», «таежный». Сигнальные костры.

Практическое занятие. Разжигание костра. Техника безопасности при разжигании костра.

2.7. Туристские слеты и соревнования .

Задачи туристских слетов и соревнований. Подготовка к слету. Виды туристских соревнований и особенности их проведения.

Практическое занятие. Подготовка к мини – турслету. Турслет.

2.8. Маршрутами родного края. Туристские прогулки.

Исторические места, памятники архитектуры, природные памятники Кемеровской области и г.Осинники. Туристские возможности г. Осинники и юга области наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практическое занятие. Участие в экскурсионной прогулке по микрорайону.

3. Краеведение (11 часов).

3.1. Наша область на карте .

Кемеровская область. Границы области. Гимн, Герб, Флаг Кемеровской области.

Кемеровская область на карте Российской Федерации. Города Кемеровской области. Реки и озера Кемеровской области. Горные системы и вершины Кемеровской области. Страницы истории родного края.

3.2. Топографические знаки.

Виды топографических знаков. Умение читать карту. Ориентирование.

Практическое занятие. Топографический диктант

3.3. Город, в котором живем.

Мой любимый город Осинники. Что означает название города. История появления и развития города.

Практическое занятие. Презентация. Краеведческая игра.

3.4. Достопримечательности родного города.

Страницы истории в городской архитектуре. Памятники истории и архитектуры – отражение материальной и духовной жизни общества и поколений. Памятник Великой Отечественной войны – Мемориал воинской Славы . Мемориальные доски.

Практическое занятие. Экскурсия «Памятники и монументы города»

3.5. Растения и животные Кузбасса.

Разнообразие животного мира Кемеровской области. Растительные и лесные ресурсы нашей области. Редкие и фоновые (преобладающие) растения. Распространенные и редкие растения Кузбасской флоры. Животные, обитающие в нашей области (звери, птицы, насекомые). Особенности обитания. Сезонные изменения в жизни растений и животных. Животные и растения садов и парков.

Практическое занятие. Викторина. Растения и животные Кемеровской области»

3.6. Природа нуждается в охране и заботе.

Красная Книга Кузбасса. Охраняемые растения и животные Кузбасса. «Кодекс» туриста по охране природы. Соблюдение правил экологической безопасности.

Практическое занятие. Работа с Красной Книгой Кузбасса. Викторина по теме «Животные и растения».

4. Основы гигиены и сохранение здоровья туриста(4часа)

4.1. Личная гигиена туриста, здоровье туриста

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

Практическое занятие. Подвижная игра-эстафета «Мы выбираем туризм и здоровье!».

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Помощь при травмах. Как избежать теплового и солнечного удара, обморожения на прогулке. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах.

5 . Общая физическая подготовка (3 часа)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты и силы воли.

5.1 Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры с элементами туристической техники .(1 час)

5.2. Учимся общаться Игры на сплочение.

Содержание курса программы «Туристенки»

2-й год обучения 6 класс всего 34 часа

1.1. Вводное занятие. Что такое туризм и кто такие туристы.

Знакомство с содержанием курса. Права и обязанности обучающихся. Туризм – способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

2. Основы туристской подготовки. (15 часов).

2.1. Техника безопасности на занятиях и в походе.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся: техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Правила дорожного движения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

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

2.2. Личное групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для прогулки и однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как подготовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Походная посуда

Правила движения в группе

Правила движения в группе

Практическое занятие. Укладка рюкзака, подготовка снаряжения (личной одежды) и уход за ним, установка и сбор палаток. Игры «Что мы возьмем в поход», «Выбираем снаряжение».

2.3. Питание на прогулке и в туристском походе

2.4 Установка палаток

Знание правильного питания в походе. Правильное и здоровое питание на прогулке и в походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Питьевой режим на маршруте.

Практическое занятие. Заготовка и упаковка продуктов для похода.

2.4 Установка палаток

2.5. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (ответственность, дисциплина, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности командира: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, краевед, санитар, фотограф, культорг, физорг.

Практическое занятие. Выполнение обязанностей по должностям.

2.6. Туристские узлы

Виды и назначение туристских узлов и техника их вязания.

Техника преодоления естественных препятствий: склонов. Вязание узлов «прямой», «восьмерка», «булинь», «стремя», «схватывающий», «академический».

2.7. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Подготовка к слету. Виды туристских соревнований и особенности их проведения.

Практическое занятие. Подготовка к мини – турслету. Турслет

2.8. Маршрутами родного края. Туристские прогулки (2 часа).

Исторические места, памятники архитектуры, природные памятники Кемеровской области и г.Осинники. Туристские возможности г. Осинники и юга области наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практическое занятие. Участие в экскурсионной прогулке по микрорайону.

3. Краеведение (11 часов).

3.1. Наша область на карте

Кемеровская область. Границы области. Гимн, Герб, Флаг Кемеровской области.

Кемеровская область на карте Российской Федерации. Города Кемеровской области.

3.2. Топографические знаки

Виды топографических знаков. Умение читать карту. Ориентирование.

Практическое занятие. Чтение топографических карт

3.3. Город, в котором живем

Мой любимый город Осинники. Что означает название города. История появления и развития города.

Практическое занятие. Презентация. Краеведческая игра.

3.4. Достопримечательности родного города

Страницы истории в городском архиве. Памятник Великой Отечественной войны – Мемориал воинской Славы . Мемориальные доски.

Практическое занятие. Экскурсия «Архив города Осинники»

3.5. Растения и животные Кузбасса

Разнообразие животного мира Кемеровской области. Растительные и лесные ресурсы нашей области. Редкие и фоновые (преобладающие) растения. Распространенные и редкие растения Кузбасской флоры. Животные, обитающие в нашей области (звери, птицы, насекомые). Природоохранные операции.

Практическое занятие. Викторина. Растения и животные Кемеровской области»

3.6. Природа нуждается в охране и заботе

Красная Книга Кузбасса. Охраняемые растения и животные Кузбасса. «Кодекс» туриста по охране природы. Соблюдение правил экологической безопасности.

Практическое занятие. Работа с Красной Книгой Кузбасса. Викторина по теме «Животные и растения».

4. Основы гигиены и сохранение здоровья туриста (4 часа)

4.1. Личная гигиена туриста, здоровье туриста

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

Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях и мозолях.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Помощь при травмах. Как избежать теплового и солнечного удара, обморожения на прогулке. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практическое занятие.

5. Общая физическая подготовка (3 часа)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты и силы воли.

5.1 Подвижные игры с элементами туристической техники .(1 час)

5.2. Учимся общаться

Игры на сплочение. Практическое занятие.

5.3 Подведение итогов. День туризма

Содержание курса программы «Туристенюк»

3-й год обучения 7класс всего 34 часа

Основы туристской подготовки (14 часов)

1.1 Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма.

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

Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практическое занятие

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне

Практическое занятие. Оформление походного документа.

1.3. Питание в туристском походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход

Практическое занятие Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре

1.4. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию . Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода.

Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

1.5 Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Практическое занятие Составление отчета о походе.

Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.6. 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.

1.7 Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

1.9 Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея

2. Топография и ориентирование. (5 часов)

2.1. Топографическая карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических картах. Отдельные типы рельефа

Практическое занятие

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Практическое занятие. Компас, работа с компасом

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

2.3. Практическое занятие. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимо

2.4. Способы ориентирования

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам .

3. Краеведение. (5 часов)

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев .

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

3.2 История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта.

Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

Практическое занятие . Изучение района путешествия.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры
Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.(6 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Практическое занятие

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

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

4.4 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.

Практическое занятие **Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим**

5. Общая физическая подготовка.(4 часа)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

5.2. Общая физическая подготовка

Практическое занятие . Упражнения для развития силы

Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие быстроты

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Практическое занятие . Эстафеты с переносной пострадавшей

Содержание курса программы «Туристенюк» 4-5 год обучения 8-9 класс

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществ.

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

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

Практическое занятие

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

1.3. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

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

1.4. 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.

Практическое занятие

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

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.

1.5. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

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.

1.6. Правила движения в походе, преодоление 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, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практическое занятие

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

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

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

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

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической карте .

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

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практическое занятие

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

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

2.3 Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практическое занятие

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

2.4 Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практическое занятие

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу.

3. Краеведение .

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

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

Практическое занятие

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Практическое занятие

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

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.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.(6 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений , ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и 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.

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

Практическое занятие .Формирование походной медицинской аптечки

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе.

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.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практическое занятие Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Подведение итогов Игра на сплочение

- а. Описание материально - технического и методического обеспечения образовательного процесса**

Палатки	4шт
Котелок	1шт
Крючки для котелка	3 шт
Компас	4 шт
Тент	1 шт
Мешок для переноски пострадавшего	1шт
Рюкзак	3 шт
Приспособление для костра	1 шт
Жерди для переноски для пострадавшего	2 шт
Полиуритановые коврики	3 шт
Аптечка	1шт
Ремнабор	1шт
Карты Кемеровской области	2 шт
Шило	1 шт
Иглы	5 шт
Веревка	5м
Набор ниток	1шт
Ножницы	1 шт
Изолента	1шт
Булавки	10 шт
Парафиновые свечи	1шт
Компас	4 шт
Топографические наборы	3шт

8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс		
Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Количество часов	Характеристика деятельности ученика
Тема 1. Введение	1	Определяют и запоминают виды туризма.
Тема 2 Основы туристской подготовки	15	Изучают технику безопасности в походе . Познакомить с должностями временными и постоянными обязанностями в походе Научится вязать узлы прямой», «восьмерка», «булинь», Определять виды костров/Изучают технику безопасности при разжигании костра Знакомятся с территорией Кемеровской области и с кем граничит. Изучают топографические знаки. Определяют стороны горизонта.
Тема 3 Краеведение	11	Знакомятся с территорией Кемеровской области и с кем граничит. Изучают топографические знаки. Определяют стороны горизонта. Познакомить с достопримечательностями города . Научить определять первоцветы города
Тема 4 Основы гигиены и сохранения здоровья туриста	4	Познакомить с личной гигиеной туриста. Отработка знаний основной первой помощи пострадавших. Научиться оказывать первую помощь при царапинах, порезах.
Тема 5 Общая физическая подготовка	3	Научиться упражнениям для развития физической силы
Практические занятия	12	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

6 класс		
Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Количество часов	Характеристика деятельности ученика
Тема 1. Введение	1	Определяют и запоминают виды туризма.
Тема 2 Основы туристской подготовки	15	-Изучают технику безопасности. Распределяют обязанности. -Выясняют, что нужно взять в поход, личное и групповое снаряжение. личное и групповое снаряжение. Знакомятся с питанием в походе и распределением продуктов Знакомятся с должностями в походе и их обязанностями в походе
Тема 3 Краеведение	5	.Научиться работать с физической картой Кемеровской области . Сформировать представление об административном деление родного края. Познакомить с источниками различной информации об истории города
Тема 4 Основы гигиены и сохранения здоровья туриста	5	Отработка знаний основной первой помощи пострадавших. Анализ рисунков первой помощи, самостоятельное выполнение заданий. Познакомить с гигиеной в походе.
Общая и специальная физическая подготовка	4	Познакомить с функциями организма человека и влиянием физических упражнений. Сформировать при помощи упражнений игр на сплочение в коллективе
Практические занятия	12	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

7 класс		
Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Количество часов	Характеристика деятельности ученика
Тема 1. Основы туристской подготовки	14	<p>Определяют и запоминают виды туризма.</p> <p>-Изучают технику безопасности. Распределяют обязанности.</p> <p>-Выясняют, что нужно взять в поход, личное и групповое снаряжение.</p> <p>Знакомятся с питанием в походе и распределением продуктов</p> <p>Знакомятся с должностями в походе и их обязанностями в походе</p>
Тема 2 Топография и ориентирование	5	<p>Работа с картой: формирование умения правильно называть и показывать условные знаки. Ориентирование по компасу и местным признакам .</p> <p>Отработка знаний основных и промежуточных сторон горизонта.</p> <p>Отработка знания условных знаков плана.</p> <p>Ориентирование по плану и географической карте. Построение простейшего плана местности. Анализ текста и рисунков учебника, определение ключевых понятий урока, самостоятельное выполнение заданий учителя.</p>
Тема 3. Краеведение	5	<p>Научиться работать с физической картой Кемеровской области .</p> <p>Сформировать представление об административном делении родного края.</p>
Тема 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	<p>Отработка знаний основной первой помощи пострадавших.</p> <p>Анализ рисунков первой помощи , самостоятельное выполнение заданий. Познакомить с гигиеной в походе.</p>
Общая и специальная физическая подготовка	4	<p>Познакомить с функциями организма человека и влиянии физических упражнений. Научиться физическим упражнениям для укрепления здоровья</p>
Практические занятия	10	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

8класс		
Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Количество часов	Характеристика деятельности ученика
Тема 1. Основы туристской подготовки	10	Изучают туристические возможности края Изучают технику безопасности. Распределяют обязанности. Выясняют, что нужно взять в поход, личное и групповое снаряжение. личное и групповое снаряжение. Знакомятся с составлением меню в походе выходного дня и многодневном походе. Организация туристского быта, привалы и ночлег
Тема 2 Топография и ориентирование	7	Работа с картой: формирование умения правильно называть и показывать условные знаки. Ориентирование по местным признакам . Отработка з. Отработка знания азимута, снятие азимута с карты. Научиться определять факторы , влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий
Тема 3. Краеведение	7	Найчиться определять территория и границы родного края. Определять рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Научить работать с климатической картой , его влияние на возможности занятий туризмом. Уметь дать характеристику развитие пр Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка.
Тема 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	Отработка знаний основной первой помощи пострадавших. Анализ рисунков первой помощи, самостоятельное выполнение заданий. Познакомить с гигиеной в походе.
Общая и специальная физическая подготовка	4	Познакомить с функциями организма человека и влиянием физических упражнений. Научиться физическим упражнениям для укрепления здоровья. Познакомить с физическими нормами для данного возраста.
Практические занятия	11	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

9 класс		
Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Количество часов	Характеристика деятельности ученика
Тема 1. Основы туристской подготовки	10	Изучают туристические возможности края Изучают технику безопасности. Распределяют обязанности. Выясняют, что нужно взять в поход, личное и групповое снаряжение. личное и групповое снаряжение. Знакомятся с составлением меню в походе выходного дня и многодневном походе. Организация туристского быта, привалы и ночлег
Тема 2 Топография и ориентирование	7	Работа с картой: формирование умения правильно называть и показывать условные знаки. Ориентирование по местным признакам . Отработка знания азимута, снятие азимута с карты. Научиться определять факторы , влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий
Тема 3. Краеведение	7	Научиться определять территории и границы родного края. Определять рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Научить работать с климатической картой, его влияние на возможности занятий туризмом. Уметь дать характеристику города . Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка.
Тема 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	Отработка знаний основной первой помощи пострадавших. Анализ рисунков первой помощи, самостоятельное выполнение заданий. Познакомить с гигиеной в походе.
Общая и специальная физическая подготовка	4	Познакомить с функциями организма человека и влиянием физических упражнений. Научиться физическим упражнениям для укрепления здоровья. Познакомить с физическими нормами для данного возраста.
Практические занятия	11	

9. Планируемые результаты изучения программы

Выпускник научится:

- основные термины и понятия, применяемые в туризме;
- основы безопасности туристического путешествия;
- классификацию экстремальных условий природы;
- познакомятся с приёмами выживания человека в условиях автономного существования;
- правила поведения в туристическом путешествии;
- элементы начальной топографической подготовки;
- режим дня в туристическом путешествии;
- начальные сведения о возможных травмах и заболеваниях в походе, и оказании доврачебной помощи пострадавшему или заболевшему
- . основные этапы КТМ (контрольного туристского маршрута);
- проблемы взаимодействия человека с окружающей средой;
- основные правила и приёмы выживания человека в условиях автономного существования;
- классификацию карт, условных обозначений, виды масштабов;
- состав походной аптечки для соревнований;
- виды костров и их назначение;
- основные продукты питания и требования к нормам их расхода в туристском походе- правильно организовывать бивак;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, определять масштаб карты, определять азимут;
- рисовать план местности при помощи условных знаков;
- распределять обязанности в группе во время туристского похода;
- завязывать и применять на практике 5 туристских узлов;
- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, ожогах и обморожениях;
- комплектовать аптечку для туристской прогулки (экскурсии)
- основные экологические проблемы районов туристских путешествий;
- особенности отображения различных форм рельефа на топографической карте;

- способы приготовления пищи в условиях автономного существования;
- специфику питания в пеших походах
- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- выполнять правила безопасного поведения в природе;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- тактике и технике прохождения КТМ (контрольного туристического маршрута);
- ориентироваться по описанию (легенде);
- выбирать район путешествия, разрабатывать нитку маршрута;
- готовить специальное групповое снаряжение для походов любой категории сложности;
- составлять график дежурства и распределять обязанности в группе с учётом индивидуальных особенностей участников похода;
- применять на практике способы страховки и самостраховки на соревнованиях и в походах;
- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода или экспедиции;
- оказывать первую помощь при солнечном и тепловом ударе, переломе;
- транспортировать пострадавшего при помощи подручных средств

Выпускник получит возможность научиться:

- грамотно упаковывать рюкзак и подбирать себе оптимальную одежду для участия в походе ;
- расставлять палатку и готовить себе спальное место;
- разводить костёр и готовить на нем пищу при участии педагога;
- заготавливать дрова для костра;
- устанавливать групповой тент для защиты от дождя
- азы экологического сознания, привиты основные навыки экологической культуры;
- стремление к участию в походах ;
- желание участвовать в районных туристических соревнованиях
- личностная направленность на других;
- умение общаться в разновозрастном коллективе;
- чувство ответственности и самодисциплины как необходимого компонента безопасности в туристском путешествии.
- экологическое сознание, привиты основные навыки экологической культуры;

- стремление к участию в походах I-ой категории сложности;
- желание участвовать в окружных и городских туристических соревнованиях и слётах;
- потребность постоянного эстетического развития и физического совершенствования;
- навыки общения и взаимодействия в туристской группе;
- сознательное желание созидательно трудиться в интересах коллектива;
- умение сознательно сдерживать свои эмоции и потребности в коллективе;
- чувство ответственности перед коллективом;
- осознание необходимости строгой дисциплины в туристском путешествии
- осознание важности соблюдения принципов и норм экологической культуры;
- установка на здоровый образ жизни, любовь к физкультуре и спорту;
- потребность созидательно трудиться, достигая конкретных результатов полезных как ребёнку, так и всему коллективу.
- основные морально-волевые качества туриста: целеустремлённость, активность, настойчивость, смелость инициативность и смекалка;

10. Список литературы

1. Аксельрод, А.Ю. Скорее «скорой» [Текст]/ А.Ю. Аксельрод. – М.: Медицина, 1990. – 80 с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе [Текст] / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 193 с.
3. Архандеева, Г.А. «Живи, Кузнецкая земля!» [Текст]: Программа дополнительного образования. / Г.А. Архандеева. – Кемерово. – 1999. – 90 с.
4. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в школе [Текст] / Ф.Г. Багаутдинова; изд. третье. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
5. Болонов, Г.П., Болонова, Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников [Текст]: Кн.1.: Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. / Г.П. Болонов, Н.В. Болонова. – М.: Школьная пресса, 2008 – 96 с.
6. Болонов, Г.П., Болонова, Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников [Текст]: Кн.2. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. / Г.П. Болонов, Н.В. Болонова; – М.: Школьная пресса, 2009. – 80 с.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст] / В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 2010г
8. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность [Текст]: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – 5-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2010г
9. Галкин, Н.В. История Юрги [Текст] / Н.В. Галкин. – Кемерово: 1999. – 472 с.
10. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром [Текст] / Л.Г. Ганиченко. – М.: Вокруг света, 1994. – 48 с.
11. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания [Текст] / А.В. Гастюшин, С.И. Шубина – М.: Знание, 1996.
12. Дихтярев, В.Д. Вся жизнь – поход [Текст]/ В.Д. Дихтярев. – М.: ЦДЮТур, 1999.– 300 с.
13. В.А.Зотов. Архивные материалы по туризму и краеведению.