

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «14» июня 2022 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ

И.о директора

МБУДО «ЦДО «Перспектива»

А.С. Поспелов

Приказ № 81

от «16» июня 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор - составитель:
Чекалкина Юлия Олеговна
педагог дополнительного образования
Ибраева Ляйсан Азатовна
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	стр. 01
2.	ОГЛАВЛЕНИЕ	стр. 02
3.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	стр. 03
3.1.	Пояснительная записка	стр. 03
3.1.1.	Актуальность программы	стр. 03
3.1.2.	Новизна программы	стр. 03
3.1.3.	Направленность программы	стр. 03
3.1.4.	Отличительные особенности программы	стр. 03
3.1.5.	Педагогическая целесообразность программы	стр. 03
3.2.	Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях	стр. 04
3.2.1.	Цель программы	стр. 04
3.2.2.	Задачи программы	стр. 04
3.2.3.	Формы, применяемые на занятиях	стр. 04
3.2.4.	Методы, применяемые на занятиях	стр. 05
3.3.	Основные характеристики программы	стр. 05
3.3.1.	Тип образовательной программы	стр. 05
3.3.2.	Способы организации содержания образования	стр. 05
3.3.3.	Уровень сложности программы	стр. 05
3.3.4.	Объем программы (срок реализации программы)	стр. 06
3.3.5.	Режим занятий	стр. 06
3.3.6.	Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп	стр. 06
3.4.	Планируемые результаты	стр. 07
3.4.1.	Планируемые результаты на каждый год обучения и по каждому модулю	стр. 07
3.4.2.	Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля	стр. 11
3.4.3.	Уровни освоения программы	стр. 11
3.4.4.	Рабочая программа воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива»	стр. 11
4.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	стр. 12
4.1.	Кадровое обеспечение	стр. 12
4.2.	Учебный план	стр. 12
4.3.	Учебно-тематический план	стр. 12
4.4.	Содержание программы	стр. 18
4.5.	Материально-техническое оснащение программы	стр. 47
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	стр. 48
5.1.	Методическое обеспечение программы	стр. 48
5.2.	Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы	стр. 50
5.3.	Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)	стр. 51
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	стр. 57
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 00

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

В нашей стране спортивный туризм является самостоятельным видом спорта, включенный в Единую всероссийскую спортивную классификацию, имеющий определённые разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов. Спортивный туризм – сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно туризму: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Актуальность программы. Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» обусловлена социальным заказом (обучающихся, родителей, государства) на развитие разносторонних качеств личности (физических, морально-волевых) через вовлечение обучающихся занятиям спортом, в том числе спортивным туризмом. Поскольку современные дети ведут малоподвижный и затворнический образ жизни, а занятия спортивным туризмом имеют оздоровительное и воспитательное значение, ведь спортивный туризм многогранен своими видами. Главная особенность спортивного туризма заключается в том, что занятия реализуются в условиях природной среды. Также актуальность программы обусловлена тем что в МБУДО «ЦДО «Перспектива» создана вся необходимая материально-техническая база для подготовки спортсменов различного уровня, в городе Ханты-Мансийске эта единственная программа по данному виду спорта.

В ходе занятий у обучающихся развивается понимание необходимости ведения здорового образа жизни, стремление к самосовершенствованию и укреплению здоровья, формируются морально волевые и личностные качества, развивается образное мышление и зрительная память. Спортивный туризм ориентирован на спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Программа предусматривает создание инновационной модели профориентационной и допрофессиональной подготовки обучающихся в учреждении дополнительного образования детей средствами туризма и краеведения. Таким образом, туристско-краеведческая деятельность становится эффективным средством социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей, которая обеспечивается комплексом педагогических условий:

- создание скоординированной социальной среды, способствующей комфортному вхождению подростка в систему социальных отношений;
- актуализация мотивационной сферы подростка за счёт наполнения социально-значимой деятельности личностным смыслом;
- обеспечение педагогического сопровождения социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей.

Программа создана в рамках реализации инновационных направлений новой программы развития МБУДО «ЦДО «Перспектива» - «Воспитательный эффект инновационного менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования» на 2021-2026 гг.:

- «Проектирование технологии реализации системно-деятельностного подхода в образовательном процессе с учётом специфики дополнительного образования»;
- «Воспитание и социализация личности обучающихся в современных условиях».

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в построении разноуровневого, непрерывного, комплексного, дифференцированного образовательного процесса в области спортивного туризма. В реализации программы используются комплексы

упражнений, направленные на развитие специальной выносливости и структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период. Программа «Спортивный туризм» позволяет уйти от узкой специализации и предоставить обучающихся возможность попробовать себя в различных видах туризма.

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную с элементами туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает знакомство обучающихся с видами соревнований туристской направленности, с последующей специализацией каждого обучающегося на определенный вид соревнований:

- дисциплина – дистанции – пешеходные;
- дисциплина – дистанции – лыжные;
- дисциплина – дистанции – водные;
- дисциплина – дистанции – комбинированные;
- дисциплина – маршруты.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по спортивному туризму и соревнований «Школа безопасности» в городе Ханты-Мансийске и Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к участию в соревнованиях, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких спортивных результатов.

Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первые два года обучения является стартовым, т.к. дают начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься спортивным туризмом. Специализация по направлениям деятельности осуществляется на третьем и в последующие годы обучения. Многие темы при этом совпадают.

Программа состоит из 7 основных разделов, каждый из которых равномерно распределен в течение учебного года, в соответствии с планом работы учреждения, всероссийским и окружным календарями проведения соревнований по спортивному туризму, климатическими особенностями территории и другими факторами, оказывающими влияние на учебный процесс.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Педагогическая целесообразность заключается в том, что её реализация позволяет обучающемуся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для разностороннего развития личности обучающегося, общего оздоровления его организма, укрепления физических и духовных сил, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма и изучению своего края. Все виды воспитания реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания, обучающихся на воспитательных задачах спортивного туризма. Занятия туризмом дают обучающимся определиться с будущей профессией.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям;
- наглядности – иллюстративность, наличие дидактического материала;

– «от простого к сложному» – научившись элементарным навыкам работы, ребёнок переходит к выполнению более сложных технических элементов.

Программа предполагает:

- индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребёнка и его самореализацию);
- тесную связь с практикой, участия в соревнованиях, туристских походах и маршрутах;
- разновозрастный характер объединений.

Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях

Цель, задачи программы на «стартовом» уровне» (1-2 год обучения)

Цель программы – развитие устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, овладение начальными навыками, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о спортивном туризме и его особенностях;
- сформировать представление о спортивном ориентировании;
- освоить базовые навыки спортивного туризма на дистанциях 1 и 2 класса сложности;
- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в природной среде;
- сформировать первичные умения оказания первой помощи при небольших повреждениях и соблюдения санитарно-гигиенических норм.

Развивающие:

- развить разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, технического и тактического мастерства обучающихся;
- приобщить к здоровому образу жизни, содействовать правильному физическому развитию обучающихся;
- развить физических качеств: силы, выносливости, координации движений;
- развить логического и пространственного мышления, наблюдательности, памяти, внимания.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: целеустремленности, самодисциплины, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- воспитать любовь к малой Родине и бережное отношение к природе.

Цель, задачи программы на «базовом» уровне» (3 год обучения)

Цель программы – создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий спортивным туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать навыки прохождения основных технических этапов спортивного туризма на дистанциях;
- совершенствовать навыков работы со спортивными картами;
- совершенствовать навыков оказания первой помощи;
- сформировать представление о дистанциях 3 и 4 класса сложности;
- выработать умения и навыки прохождения дистанций 3 и 4 класса сложности;
- приобрести опыт участия в соревнованиях;

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобрести и накопить соревновательный опыт.

Воспитательные:

- создать благоприятные условия для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- сформировать мотивацию для повышения спортивного мастерства;
- развить чувства партнерства, дружбы, стремление прийти на помощь товарищу.

Цель, задачи программы на «продвинутом» уровне» (4-5 год обучения)

Цель программы – спортивное совершенствование обучающихся посредством участия в соревнованиях регионального и всероссийского уровня и выполнение спортивных разрядов и званий по виду спорта – спортивный туризм.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать умения и навыки прохождения дистанций 3 и 4 класса сложности;
- совершенствовать навыки ориентирования в природных условиях;
- сформировать систему знаний по инструкторской подготовке;
- сформировать навыки поведения в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- совершенствовать общие и специальные физические качества, технической, тактической и психологической подготовки;
- достичь стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях регионального, межрегионального и всероссийского уровней;
- развить способности адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умение быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Воспитательные:

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- сохранить здоровье обучающихся;
- применять знания и навыки в области туризма в различных жизненных ситуациях;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Программа направлена на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Основные характеристики программы

Тип программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» – модифицированная. Основой данной программы является типовая программа, которая рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы. Выбор организационных форм и методов обучения осуществляется с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и особенностей направления образовательной деятельности.

Формы, применяемые на занятиях:

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные.

При освоении обучающимися содержания программы «Спортивный туризм» применяются **методы:**

- рассказ, беседа, работа с литературой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеофильмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, учебно-тренировочные сборы (практические).

Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Адресность программы

Программа «Спортивный туризм» предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети, как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом.

При формулировании условий реализации программы, необходимо учитывать, что списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по нормам наполняемости:

- 1 год обучения – не менее 10-15 чел.;
- 2 год обучения – не менее 8-12 чел.;
- 3 год обучения – не менее 6-8 чел.;
- 4 год обучения – не менее 6 чел.;
- 5 год обучения – не менее 5 чел.

В группы принимаются все желающие на бесплатной основе. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом. Занятия на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива» проводятся в кабинете и на местности. В одной группе 5 – 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 5 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 7–17 лет. В ходе реализации программы можно выделить 3 уровня обучения: стартовый уровень (срок реализации 2 года); базовый уровень (срок реализации 1 год); продвинутый уровень (срок реализации 2 года).

Время, отведенное на обучение, в каждый год составляет 306 часов, 34 учебных недели, 3 раза в неделю по 3 академических часа. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Форма обучения очная с возможностью применения, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Планируемые результаты

По итогам прохождения «стартового» уровня программы

Личностные результаты:

Создание условий для формирования следующих умений:

- развития силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- воспитания ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины;
- стремления к физическому самосовершенствованию, заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью.

Метапредметные результаты, обучающиеся:

- овладеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- проявляют логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- взаимодействуют с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач;
- проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели, умение работать в соответствии с заданным алгоритмом;
- владеют первоначальными навыками экологического поведения.

Предметные результаты, обучающиеся:

- знают виды туризма, правила организации соревнований по спортивному туризму;
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- умеют пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами;
- владеют первоначальными навыками работы со спортивными картами;
- владеют первоначальными навыками оказания первой помощи;
- знают и выполняют упражнения для развития выносливости, быстроты, силы, ловкости;
- знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

По итогам прохождения «базового» уровня программы

Личностные результаты:

Создание условий для формирования следующих умений:

- ставить цели и строить жизненные планы (осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов);
- понимать личную ответственность за своё здоровье (установка на здоровый образ жизни) и здоровье окружающих;
- сохранять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, способам его усвоения.

Метапредметные результаты, обучающиеся:

- владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- владеют навыками работы в группе и паре, навыками взаимодействия при прохождении спортивных дистанций;
- проявляют навыки планирования путей достижения цели, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- владеют навыками наложения повязок, навыками остановки условных кровотечений, навыками транспортировки условного пострадавшего;
- знают основные упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости, специальные туристские подготовительные упражнения.

Предметные результаты, обучающиеся:

- знают технику безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- владеют навыками прохождения основных технических этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях;
- владеют знаниями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2, 3, 4 классов;
- владеют опытом участия в соревнованиях.

По итогам прохождения «продвинутого» уровня программы

Личностные результаты:

Создание условий для формирования следующих умений:

- сформируют быстроту реакции и логику поведения в экстремальной ситуации;
- проявляют самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочных походах;
- проявляют стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства;
- применяют знания и навыки в области туризма в различных жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты, обучающиеся:

- проявляют лидерские качества, организаторские способности, умения планировать пути достижения цели, анализировать и осуществлять контроль своей деятельности и деятельности товарищей, стремление разрешать конфликты на основе диалога;
- владеют навыками согласованного выполнения коллективных действий;
- умеют адаптироваться к автономным условиям, быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Предметные результаты, обучающиеся:

- владеют основами техники и тактики спортивного туризма в дисциплинах «дистанции» и «маршруты»;
- владеют первоначальными инструкторскими и судейскими навыками;
- умеют разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- ориентируются на местности при помощи карты и компаса;
- владеют опытом участия во всех этапах соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- знают правила поведения в экстремальных ситуациях, алгоритм выживания в условиях природной среды;
- выполнение спортивных разрядов по виду спорта «Спортивный туризм».

Способы определения результативности реализации программы

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы предполагает три вида оценки: *высокий, средний, низкий*. Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются в соответствии с уровнем освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.

Этапы контроля:

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий (наблюдение, тестирование, взаимоконтроль, самоконтроль, соревнование.)

Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения определяет успешность развития, обучающегося и усвоение им дополнительной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения (наблюдение, тестирование, соревнование)

Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения (наблюдение, тестирование, контрольные тренировки, соревнование).

Итоговая аттестация за весь период обучения определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения (наблюдение, тестирование, соревнование, выполнение спортивного разряда).

Уровень программы

По способу организации содержания образования программа является комплексной, интегрированной.

Комплексность данной программы основывается на:

- должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей;
- цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, то есть в процессе обучения происходит усложнение материала в соответствии с уровнем освоения программы, при этом содержание разделов и тем остается неизменным, но с более широким и углубленным изучением.

Интеграция направлена в данной программе на изучение определенной области знания, а также смежных с ней направлений.

Обоснование для увеличения количества занятий в неделю по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»

Дополнительные общеразвивающие программы «Юный турист», Юные судьи туристских соревнований», «Туристы - проводники», «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм» традиционно реализовывались в системе дополнительного образования в туристско-краеведческой направленности, этому способствовало серьезные и сильные традиции детско-юношеского туризма в нашей стране.

Со временем такое явление как соревнования по туристскому многоборью, после трансформаций, позволяют выделить в нашей стране новый вид спорта как «Спортивный туризм».

Программа «Спортивный туризм» включает туристско-краеведческий компонент и имеет такие области как: основы туристской подготовки, топография и ориентирование, краеведение и соответственно относят данные программы к туристско-краеведческой направленности, но сегодня основные задачи и результаты лежат в области спортивных достижений.

С развитием «Спортивного туризма» как вида спорта, появлением правил и регламентов по виду спорта, системы выполнения и присвоения спортивных разрядов, появлением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», созданием не только сборных различных регионов, но и формированием национальной сборной страны, становится очевидно, что система подготовки спортсменов-туристов к соревнованиям должна иметь физкультурно-спортивный подход.

С другой стороны, специфика данных соревнований не позволяет исключить и туристско-краеведческий компонент из образовательного процесса. Таким образом, для успешной реализации данной дополнительной общеразвивающей программы, и выстраиванию качественной системы учебно-тренировочных занятий необходимо сохранить занятия три раза в неделю по три академических часа (45 минут) с первого года обучения. Такое количество часов отвечает специфике данной программы, позволяет уделять повышенное внимание вопросам безопасности и формированию необходимых спортивных навыков.

Рабочая программа воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива»

Рабочая программа воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива» к дополнительной общеразвивающей программе является обязательной, самостоятельной, утверждается и вводится в действие приказом директора МБУДО «ЦДО «Перспектива». В рабочей программе воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива» отражены: особенностями организуемого в Учреждении воспитательного процесса; цели и задачи воспитания; виды, формы и содержание деятельности; основные направления самоанализа воспитательной работы. Воспитательная работа с обучающимися Учреждения ведется в соответствии с рабочей программой воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива». Педагоги дополнительного образования каждый учебный год составляют **календарный план воспитательной работы** своего объединения, реализуемой дополнительной общеразвивающей программы. На основе календарных планов воспитательной работы объединения формируется календарный план воспитательной работы Учреждения (МБУДО «ЦДО «Перспектива»).

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Кадровое обеспечение

Высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование (соответствующее профилю обучения), либо высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без требований к стажу и квалификационной категории.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения					Форма аттестации
		1	2	3	4	5	
1.	Введение	3	1	1	-	-	Тестирование Соревнования Контрольные тренировки Выполнение спортивных разрядов
2.	Основы туристской подготовки	60	45	12	-	-	
3.	Топография и ориентирование	39	12	18	-	-	
4.	Краеведение	9	6	-	-	-	
5.	Обеспечение безопасности	12	12	18	18	6	
6.	Общая физическая подготовка	57	52	33	42	27	
7.	Специальная физическая подготовка	-	-	39	51	57	
8.	Специальная туристская подготовка	126	178	185	195	216	
Итого:		306	306	306	306	306	

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
2.2	Воспитательная роль туризма	1	1	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
2.4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
2.5	Движение в походе	9	2	7
2.6	Профилактика опасностей в походе	6	2	4
2.7	Организация бивачных работ	9	2	7
2.8	Питание в туристском походе.	9	2	7
2.9	Походы	9	2	7
2.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
Итого		60	17	43
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
3.2	Топографические знаки	6	3	3
3.3	Компас. Работа с компасом	6	3	3

3.4	Измерение расстояний	6	3	3
3.5	Способы ориентирования	6	3	3
3.6	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
3.7	Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3
Итого		39	19	20
4. Краеведение				
4.1	Изучение района путешествия	6	5	1
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	
Итого		9	8	1
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий	2	1	1
5.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
5.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3
Итого		12	6	6
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
6.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12		12
6.3	Спортивные игры	9		9
6.4	Силовая подготовка	12		12
6.5	Кроссовая подготовка	12		12
6.6	Тестирование	9		9
Итого		57	2	55
7. Специальная физическая подготовка —				
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
8.2	Узлы, способы завязывания, применение	9	2	7
8.3	Работа с веревками	9		9
8.4	Работа с карабинами	9		9
8.5	Личное прохождение этапов	36	3	33
8.6	Командное прохождение этапов	21	3	18
8.7	Полигоны по спортивному туризму	9		9
8.8	Соревнования по виду "Спортивный туризм"	9		9
8.9	Соревнования по виду "Спортивное ориентирование"	6		6
8.10	Туристские слеты	9		9
8.11	Промежуточная аттестация	3		3
8.12	Итоговая аттестация	3		3
Итого		126	10	116
Итого за период обучения		306	65	241

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
Итого:		1	1	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
2.2	Движение в походе	3	1	2
2.3	Организация бивачных работ	6	1	5
2.4	Питание в туристском походе	3	1	2
2.5	Техника и тактика в туристском походе	3	1	2
2.6	Действия группы в аварийных ситуациях	3	1	2
2.7	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	3	2	1
2.8	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	3	1	2
2.9	Техника преодоления естественных препятствий	3	1	2
2.10	Распределение обязанностей в группе	3	2	1
2.11	Походы	9	2	7
2.12	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
Итого:		45	15	30
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
3.2	Компас. Работа с компасом	3		3
3.3	Способы ориентирования. Измерение расстояний	3		3
3.4	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3		3
Итого:		12	1	11
4. Краеведение				
4.1	Изучение района путешествия	3		3
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	2	1
Итого:		6	2	4
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальные ситуации в природной среде	3	3	
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, профилактика различных заболеваний	3	1	2
5.4	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		12	6	6
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	1	1	
6.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12		12
6.3	Спортивные игры	3		3
6.4	Силовая подготовка	9		9
6.5	Кроссовая подготовка	9		9
6.6	Лыжная подготовка	12	2	10

6.7	Тестирование	6		6
Итого:		52	3	49
7. Специальная физическая подготовка —				
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Специальное личное снаряжение	3	1	2
8.2	Узлы, способы завязывания, применение	9	1	8
8.3	Работа с веревками	6		6
8.4	Работа с карабинами	3		3
8.5	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	6	6	
8.6	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	6	6	
8.7	Полигоны по спортивному туризму	6		6
8.8	Личное прохождение этапов	33	3	30
8.9	Командная работа на этапах	27	3	24
8.10	Командное прохождение дистанции	21	3	18
8.11	Наведение этапов	12	3	9
8.12	Тактика прохождения дистанция	6	6	
8.13	Подведение итогов туристский соревнований	7	7	
8.14	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	9		9
8.15	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	9		9
8.16	Соревнования по виду "Спортивное ориентирование"	6		6
8.17	Туристские слеты	3		3
8.18	Промежуточная аттестация	3		3
8.19	Итоговая аттестация	3		3
Итого:		178	39	139
ИТОГО за период обучения:		306	67	239

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
Итого:		1	1	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Техника преодоления естественных препятствий	3		3
2.2	Элементы поисково-спасательных работ	9	2	7
Итого:		12	2	10
3. Топография и ориентирование				
3.1	Компас. Работа с компасом	3		3
3.2	Способы ориентирования	3		3
3.3	Топографическая съемка, корректировка карты	6	1	5
3.4	Ориентирование в сложных условиях	6	1	5
Итого:		18	2	16
4. Краеведение —				
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Экстремальные ситуации в природной среде, состав медицинской аптечки для поисково-спасательных работ	6	3	3
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, занятий	3	1	2
5.3	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2

5.4	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.5	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		18	7	11
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12		12
6.2	Спортивные игры	3		3
6.3	Силовая подготовка	9		9
6.4	Кроссовая подготовка	9		9
Итого:		33	0	33
7. Специальная физическая подготовка				
7.1	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	6	1	5
7.2	Лыжная подготовка	33	5	28
Итого:		39	6	33
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Личное прохождение этапов	30	3	27
8.2	Командное прохождение дистанции	21	3	18
8.3	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	3	3	
8.4	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	6	3	3
8.5	Наведение этапов	11	3	8
8.6	Командная работа на этапах	30	3	27
8.7	Страховка и сопровождение	9	3	6
8.8	Тактика прохождения дистанция	6	3	3
8.9	Подведение итогов туристский соревнований	6	3	3
8.10	Тактическая подготовка	6	3	3
8.11	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	15	2	13
8.12	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	15	2	13
8.13	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - комбинированные"	9	1	8
8.14	Соревнования по виду "Спортивное ориентирование"	6	1	5
8.15	Туристские слеты	6	1	5
8.16	Промежуточная аттестация	3		3
8.17	Итоговая аттестация	3		3
Итого:		185	37	148
ИТОГО за период обучения:		306	55	251

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение —				
2. Основы туристской подготовки —				
3. Топография и ориентирование —				
4. Краеведение —				
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Элементы поисково-спасательных работ	9		9
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, занятий	3	1	2
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2

5.4	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		18	3	15
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Силовая подготовка	6		6
6.2	Кроссовая подготовка	6		6
6.3.	Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	6	3	3
6.4	Развитие специальных физических качеств	6	1	5
6.5	Упражнения, направленные на развитие быстроты	6	1	5
6.6	Бег по пересеченной местности	6		6
6.7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6		6
Итого:		42	5	37
7. Специальная физическая подготовка				
7.1	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	9	1	8
7.2	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	9	1	8
4.3	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	9		9
7.4	Лыжная подготовка	24		24
Итого:		51	2	49
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Личное прохождение этапов	30	3	27
8.2	Командное прохождение дистанции	24	3	21
8.3	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	3	3	
8.4	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	9	9	
8.5	Наведение этапов	9		9
8.6	Командная работа на этапах	30	3	27
8.7	Страховка и сопровождение	9		9
8.8	Разбор соревнований	6	3	3
8.9	Тактическая подготовка	9	3	6
8.10	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	21	3	18
8.11	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	21	3	18
8.12	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - комбинированные"	18	2	16
8.13	Промежуточная аттестация	3		3
8.14	Итоговая аттестация	3		3
Итого:		195	35	160
ИТОГО за период обучения:		306	45	261

5 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1. Введение —			
	2. Основы туристской подготовки —			
	3. Топография и ориентирование —			
	4. Краеведение —			

5. Обеспечение безопасности				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		6	2	4
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	3		3
6.2	Развитие специальных физических качеств	6		6
6.3	Упражнения, направленные на развитие быстроты	6		6
6.4	Бег по пересеченной местности	6		6
6.5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6		6
Итого:		27	0	27
7. Специальная физическая подготовка				
7.1	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	9		9
7.2	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	9		9
7.3	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	9		9
7.4	Лыжная подготовка	30		30
Итого:		57	0	57
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Личное прохождение этапов	36	3	33
8.2	Командное прохождение дистанции	24	3	21
8.3	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	9	9	
8.4	Наведение этапов	15		15
8.5	Командная работа на этапах	33	3	30
8.6	Страховка и сопровождение	9		9
8.7	Тактическая подготовка	9	3	6
8.8	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	27	3	24
8.9	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	27	3	24
8.10	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - комбинированные"	18	2	16
8.11	Промежуточная аттестация	3		3
8.12	Итоговая аттестация	3		3
8.13	Итоговая аттестация за весь период обучения	3		3
Итого:		216	29	187
ИТОГО за период обучения:		306	31	275

Содержание 1 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

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

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

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

2.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её 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 обществе.

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

2.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

2.4 Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

2.5 Движение в походе.

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.

Практические занятия

2.6 Профилактика опасностей и травм в походе.

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

завалы, по заболоченной местности.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие

2.7 Организация бивачных работ.

Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие

Установка палатки, разведение костра.

2.8 Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

2.9 Походы

Практическое занятие

Совершение пешеходных походов по территории родного края.

2.10 Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

3.2. Топографические знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и

контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое 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.

Практические занятия

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

3.3. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

3.4. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.5. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

3.7. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

4. Краеведение

4.1. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

5. Обеспечение безопасности

5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

5.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.4. Основные приемы оказания первой помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

6. Общая физическая подготовка

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практические занятия

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на

внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

6.3. Спортивные игры.

Практические занятия

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

6.4. Силовая подготовка.

Практические занятия

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

6.5. Кроссовая подготовка.

Практические занятия

Кросс по пересеченной местности.

6.6. Тестирование.

Практические занятия

Сдача нормативов.

7. Специальная физическая подготовка —

8. Специальная туристская подготовка

8.1. Специальное личное снаряжение.

Индивидуальная страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие

Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

8.2. Узлы, способы их завязывания, применение.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие

Вязка узлов и применение их по назначению.

8.3. Работа с веревками.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие

Бухтовка и маркировка верёвки.

8.4. Работа с карабинами.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие

Применение карабинов.

8.5. Личное прохождение этапов.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

8.6. Командное прохождение этапов.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

8.7. Полигоны по спортивному туризму.

Практическое занятие

Отработка техники прохождения этапов на разных видах дистанций.

8.8. Соревнования по виду «Спортивный туризм».

Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.9. Соревнования по виду «Спортивное ориентирование».

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.10. Туристские слеты.

Виды, входящие в программу туристских слетов.

Практическое занятие. Участие в туристском слете в качестве участников.

8.11. Промежуточная аттестация.

Практическое занятие

Проведение тестирования, соревнований.

8.12. Итоговая аттестация.

Практическое занятие

Поведение тестирования, контрольных тренировок.

2 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

2.2 Движение в походе.

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.3 Организация бивачных работ.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

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.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

2.4 Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.5 Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. 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, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

2.6 Действия группы в аварийных ситуациях.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной

ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

2.7 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

2.8 Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

2.9 Техника преодоления естественных препятствий.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глассирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2.10 Распределение обязанностей в группе.

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

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение 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.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

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

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

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

2.11 Походы.

Практическое занятие

Совершение пешеходных походов по территории родного края.

2.12 Подведение итогов туристского похода.

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. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная 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. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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.

3.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, 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.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков,хождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования нахождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.3. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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 проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

3.4. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

4. Краеведение

4.1. Изучение района путешествия.

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности

пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео – и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

5. Обеспечение безопасности

5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальных ситуаций в природной среде.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

5.2. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, профилактика различных заболеваний.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

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

5.4. Основные приемы оказания первой помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспokoящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

6. Общая физическая подготовка

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние

различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практические занятия

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

6.3. Спортивные игры.

Практические занятия

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

6.4. Силовая подготовка.

Практические занятия

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

6.5. Кроссовая подготовка.

Практические занятия

Кросс по пересеченной местности.

6.6. Тестирование.

Практические занятия

Сдача нормативов.

7. Специальная физическая подготовка —

8. Специальная туристская подготовка

8.1. Специальное личное снаряжение.

Индивидуальная страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие

Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

8.2. Узлы, способы их завязывания, применение.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие

Вязка узлов и применение их по назначению.

8.3. Работа с веревками.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие

Бухтовка и маркировка верёвки.

8.4. Работа с карабинами.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие

Применение карабинов.

8.5. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при

проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

8.6. Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм».

Разбор соответствующих пунктов «Регламентов...».

Практическое занятие

Практическое применение правил при выполнении технических приёмов.

8.7. Полигоны по спортивному туризму.

Практическое занятие

Отработка техники прохождения этапов на разных видах дистанций.

8.8. Личное прохождение этапов.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

8.9. Командная работа на этапах.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

8.10. Командное прохождение дистанции.

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка).

Практическое занятие

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

8.11. Наведение этапов.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие

Организация этапов.

8.12. Тактика прохождения дистанции.

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие

Составление тактического плана прохождения дистанции.

8.13. Подведение итогов туристских соревнований.

Разбор ошибок. Подведение итогов соревнований.

8.14. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.15. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.16. Соревнования по виду «Спортивное ориентирование».

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.17. Туристские слеты.

Виды, входящие в программу туристских слетов.

Практическое занятие

Участие в туристском слете в качестве участников.

8.18. Промежуточная аттестация.

Практическое занятие

Проведение тестирования, соревнований.

8.19. Итоговая аттестация.

Практическое занятие

Поведение тестирования, контрольных тренировок.

3 год обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Техника преодоления естественных препятствий.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2.2 Элементы поисково-спасательных работ.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

Практическое занятие

Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

3. Топография и ориентирование

3.1. Компас. Работа с компасом.

Компас, 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.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без

использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.2. Способы ориентирования.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3.3. Топографическая съемка, корректировка карты.

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

3.4. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

4. Краеведенье —

5. Обеспечение безопасности

5.1. Экстремальных ситуаций в природной среде, состав медицинской аптечки для поисково-спасательных работ.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и

тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

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

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

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

5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

5.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.5 Основные приемы оказания первой помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

6. Общая физическая подготовка

6.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практические занятия

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

6.2. Спортивные игры.

Практические занятия

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

6.3. Силовая подготовка.

Практические занятия

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

6.4. Кроссовая подготовка.

Практические занятия

Кросс по пересеченной местности.

7. Специальная физическая подготовка

7.1. Упражнения для развития силы отдельных групп мышц.

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

Практические занятия

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

7.2. Лыжная подготовка.

Воздействие воздуха. Сопrotивляемость человека холоду. Опасности лыжного путешествия. Подготовка к походам. Наличие специфических особенностей района путешествия.

Лыжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази. Требования к одежде и обуви.

8. Специальная туристская подготовка

8.1. Личное прохождение этапов.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

8.2. Командное прохождение дистанции.

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практическое занятие

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

8.3. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

8.4. Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм».

Разбор соответствующих пунктов «Регламентов...».

Практическое занятие

Практическое применение правил при выполнении технических приёмов.

8.5. Наведение этапов.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие

Организация этапов.

8.6. Командная работа на этапах.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

8.7. Страховка и сопровождение.

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практическое занятие

Организация страховки и сопровождения.

8.8. Тактика прохождения дистанции.

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практическое занятие

Составление тактического плана прохождения дистанции.

8.9. Разбор соревнований.

Разбор ошибок. Подведение итогов соревнований.

8.10. Тактическая подготовка.

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

8.11. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.12. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.13. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – комбинированные»

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.14. Соревнования по виду «Спортивное ориентирование».

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.15. Туристские слеты.

Виды, входящие в программу туристских слетов.

Практическое занятие

Участие в туристском слете в качестве участников.

8.16. Промежуточная аттестация.

Практическое занятие

Проведение тестирования, соревнований.

8.17. Итоговая аттестация.

Практическое занятие

Поведение тестирования, контрольных тренировок.

4 год обучения

1. Введение

1.1. Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Вступительная беседа. Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, походах на летних каникулах. Цели и задачи объединения. Содержание работы объединения. Знакомство с планом работы объединения в новом учебном году. Инструкция по безопасности.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало нового учебного года. Спортивный календарь на предстоящий год, выбор мероприятий, соревнований.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая подготовка для ориентирования на местности с картой и без карты естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному

ориентированию.

4. Краеведение

4.1 Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

5. Обеспечение безопасности

5.1 Элементы поисково-спасательных работ.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

Практическое занятие

Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, занятий.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах,

кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

6. Общая физическая подготовка

6.1. Силовая подготовка.

Практические занятия

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

6.2. Кроссовая подготовка.

Практические занятия. Кросс по пересеченной местности.

6.3. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.4. Развитие специальных физических качеств.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.5. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.6. Бег по пересеченной местности.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.7. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

7. Специальная физическая подготовка

7.1. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

7.2. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления.

7.3. Упражнения для развития силы отдельных групп мышц.

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

Практические занятия

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

7.4. Лыжная подготовка.

Воздействие воздуха. Сопrotивляемость человека холоду. Опасности лыжного путешествия. Подготовка к походам. Наличие специфических особенностей района путешествия.

Лыжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-

туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази. Требования к одежде и обуви.

8. Специальная туристская подготовка

8.1. Личное прохождение этапов.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

8.2. Командное прохождение дистанции.

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практическое занятие

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

8.3. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

8.4. Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм».

Разбор соответствующих пунктов «Регламентов...».

Практическое занятие

Практическое применение правил при выполнении технических приёмов.

8.5. Наведение этапов.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие

Организация этапов.

8.6. Командная работа на этапах.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

8.7. Страховка и сопровождение.

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практическое занятие

Организация страховки и сопровождения.

8.8. Разбор соревнований.

Разбор ошибок. Подведение итогов соревнований.

8.9. Тактическая подготовка.

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на

дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

8.10. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.11. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.12. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – комбинированные»

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.13. Промежуточная аттестация.

Практическое занятие

Проведение тестирования, соревнований.

8.14. Итоговая аттестация.

Практическое занятие

Поведение тестирования, контрольных тренировок.

5 год обучения

2. Введение

8.1. Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Вступительная беседа. Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, походах на летних каникулах. Цели и задачи объединения. Содержание работы объединения. Знакомство с планом работы объединения в новом учебном году. Инструкция по безопасности.

9. Основы туристской подготовки

2.1. Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало нового учебного года. Спортивный календарь на предстоящий год, выбор мероприятий, соревнований.

10. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая подготовка для ориентирования на местности с картой и без карты естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

11. Краеведение

4.2 Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

1. Обеспечение безопасности

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.2 Основные приемы оказания первой помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

2. Общая физическая подготовка

6.1. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.2. Развитие специальных физических качеств.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.3. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.4. Бег по пересеченной местности.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

6.5. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

3. Специальная физическая подготовка

7.1. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

7.2. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления.

7.3. Упражнения для развития силы отдельных групп мышц.

Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

Практические занятия

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

7.4. Лыжная подготовка.

Воздействие воздуха. Спротивляемость человека холоду. Опасности лыжного путешествия. Подготовка к походам. Наличие специфических особенностей района путешествия.

Лыжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази. Требования к одежде и обуви.

4. Специальная туристская подготовка

8.1. Личное прохождение этапов.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

8.2. Командное прохождение дистанции.

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практическое занятие

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

8.3. Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм».

Разбор соответствующих пунктов «Регламентов...».

Практическое занятие

Практическое применение правил при выполнении технических приёмов.

8.4. Наведение этапов.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие

Организация этапов.

8.5. Командная работа на этапах.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

8.6. Страховка и сопровождение.

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практическое занятие

Организация страховки и сопровождения.

8.7. Тактическая подготовка.

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде,

взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

8.8. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.9. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.10. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – комбинированные»

Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

8.11. Промежуточная аттестация.

Практическое занятие

Проведение тестирования, соревнований.

8.12. Итоговая аттестация.

Практическое занятие

Проведение тестирования, контрольных тренировок.

8.13. Итоговая аттестация за весь период обучения.

Практическое занятие

Проведение тестирования, соревнований, подведение итогов выполненных спортивных разрядов.

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Стол компьютерный	шт.	1
2.	Стол ученический	шт.	2
3.	Компьютер	шт.	1
4.	Стул	шт.	16
5.	Проектор	шт.	1
6.	Пачка бумаги А4	шт.	3
7.	Ручка	шт.	30
8.	Карандаш	шт.	30
9.	Мат гимнастический	шт.	4
10.	Комплект карточек по краеведению	комплект	5
11.	Рулетка	шт.	1
12.	Веревка основная	шт.	15
13.	Индивидуальная страховочная система	шт.	15
14.	Каска защитная	шт.	15
15.	Карабин туристский автомат	шт.	45
16.	Карабин туристский стальной	шт.	20
17.	Спусковое устройство	шт.	15
18.	Жумар	шт.	15
19.	Лыжи	пара	15
20.	Палки лыжные	пара	15
21.	Ботинки лыжные	пара	15
22.	Станок для обработки лыж	шт.	1
23.	Утюг	шт.	1
24.	Коврик	шт.	15
25.	Рюкзак	шт.	15
26.	Палатка	шт.	2
27.	Котел туристский	шт.	2
28.	Тент	шт.	1
29.	Пила «Дружба» в чехле	шт.	1
30.	Топор в чехле	шт.	1
31.	Лопатка саперная в чехле	шт.	2
32.	Ремонтный набор	шт.	2
33.	Учебные стенды «Туристские узлы»	шт.	2
34.	Спортивная карта	шт.	45
35.	Компас	шт.	15
36.	Условные знаки топографических спортивных карт	комплект	5
37.	Призма со стойкой	шт.	12
38.	Компостер	шт.	12

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Методические дидактические материалы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1. Методические рекомендации			
1.1	Рекомендации по подготовке и проведению соревнований, полигонов, сборов по спортивному туризму и спортивному ориентированию	шт.	1
1.2	Рекомендации по организации и проведению походов	шт.	1
2. Информационная база			
2.1	Положения, условия мероприятий и соревнований туристской направленности, техническая информация	комплект	
2.2	Отчеты о проведении мероприятий и соревнований	комплект	
3. Дидактические материалы к программе			
3.1	Таблицы и стенды по различным тематикам	комплект	
3.2	Тесты-опросники по темам программы	комплект	
3.3	Викторины по различным темам программы	комплект	
3.4	и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований	комплект	
3.5	Карты парков, скверов города, близлежащих лесных массивов, топографические карты и т.п.	комплект	

Нормативная база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г., №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 ноября 1996 г., №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (Утверждено приказом Минспорта России от 20 февраля 2017 г., №108);
- Положение о спортивных судьях (Утверждено приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 г., №134);
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от 25 декабря 2017 г., № 1101);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены Приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г., № 571);
- Нормы, требования и условия выполнения разрядов по виду спорта «Спортивный туризм» на 2018-2021 г.г. (Утверждены приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г., №990);
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – водные» (утвержден Президиумом ФСТР 28.03.2015);
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – комбинированные» (утвержден Президиумом ТССР 10.12.2011);

- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – лыжные» (утвержден Президиумом ФСТР 28.03.2015);
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные» (утвержден Президиумом ФСТР 23.03.2019);
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утверждены Приказом Минспорта России от 03 мая 2017 г., № 403);
- Нормы, требования и условия выполнения разрядов по виду спорта «Спортивное ориентирование» на 2018-2021 г.г. (Утверждены приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г., №990).

Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы

№ п/п	Ф.И.О	Года обучения										Итоговая аттестация за весь период обучения	Уровень освоения программы	
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год				
		1*	2*	1*	2*	1*	2*	1*	2*	1*	2*			
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

1* Промежуточная аттестация за первое полугодие

2* Итоговая аттестация за второе полугодие

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-*высокий уровень*; 2-*средний уровень*; 1-*низкий уровень*.

Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует дальнейшую работу как по группе в целом, так и индивидуально с каждым обучающимся.

Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)

1 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	<u>Организация бивачных работ:</u> 3 балла - Разведение костра при использовании 1-ой спички.	<u>Организация бивачных работ:</u> 2 балла - Разведение костра при использовании 2-х спичек;	<u>Организация бивачных работ:</u> 1 балл – Разведение костра при использовании 3-х и более спичек;	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение с помощью компаса. 3 балла - Найдены все 12 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение с помощью компаса. 2 балла - Найдено 10 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение с помощью компаса. 1 балл - Найдено менее 8 контрольных пунктов	Контрольное задание
3.	Краеведение	Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 3 балла – Подготовлено не менее 3 различных докладов	Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 2 балла – Подготовлено не менее 2 различных докладов	Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 1 балл – Подготовлен 1 доклад	Контрольное задание
4.	Обеспечение безопасности	3 балла – Знание не менее 3 комплексов гимнастики	2 балла – Знание не менее 2 комплексов гимнастики	1 балл – Знание 1 комплекса гимнастики	Контрольное задание
5.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:30 минут Девочки – менее 11:30 минут	2 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 10 минут Девочки – менее 12 минут	1 балл - Бег 2 км. Мальчики - менее 10:25 минут Девочки – менее 12:30 минут	Наблюдение
6.	Специальная туристская подготовка	<u>Узлы, способы завязывания, применение:</u> 3 балла - Умение завязывать более 9 узлов	<u>Узлы, способы завязывания, применение:</u> 2 балла - Умение завязывать 6-9 узлов	<u>Узлы, способы завязывания, применение:</u> 1 балл - Умение завязывать менее 6 узлов	Контрольное задание

2 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	3 балла - Установка палатки менее 5 минут.	2 балла - Установка палатки от 5 до 10 минут;	1 балл – Установка палатки более 10 минут;	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 3 балла - Найдены все 12 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 2 балла - Найдено 10 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 1 балл - Найдено менее 8 контрольных пунктов	Контрольное задание
3.	Краеведение	3 балла – Собрано не менее 5 гербариев	2 балла – Собрано не менее 3 гербариев	1 балл – Собран 1 гербарий	Контрольное задание
4.	Обеспечение безопасности	Изготовление носилок, 3 балла – Носилки изготовлены менее 5 минут	Изготовление носилок, 2 балла – Носилки изготовлены от 5 до 8 минут	Изготовление носилок, 1 балл – Носилки изготовлены более 8 минут	Контрольное задание
5.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9 минут Девочки – менее 11 минут	2 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:30 минут Девочки – менее 11:40 минут	1 балл - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:55 минут Девочки – менее 12:00 минут	Контрольное задание
6.	Специальная туристская подготовка	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 3 балла - Умение завязывать 6 узлов за 3 минуты.	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 2 балла - Умение завязывать 6 узлов от 3 до 6 минут	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 1 балл - Умение завязывать 6 узлов за 6 и более минут	Контрольное задание

3 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	Подача сигналов бедствия 3 балла – Знание более 15 сигналов бедствия.	Подача сигналов бедствия 2 балла – Знание не менее 12 сигналов бедствия.	Подача сигналов бедствия 1 балл – Знание не менее 8 сигналов бедствия.	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 3 балла – Определение 8 точек.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 2 балла – Определение не менее 5 точек.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 1 балл – Определение не менее 3 точек.	Контрольное задание
3.	Обеспечение безопасности	Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений. 3 балла – Умение называть 10 лекарственных растений.	Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений. 2 балла – Умение называть не менее 7 лекарственных растений.	Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений. 1 балл – Умение называть не менее 5 лекарственных растений.	Контрольное задание
4.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 6:50 минут Девочки – менее 7:15 минут	2 балла - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 8:05 минут Девочки – менее 8:30 минут	1 балл - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 8:20 минут Девочки – менее 8:55 минут	Контрольное задание
5.	Специальная физическая подготовка	Бег в гору 1 км 3 балла - Мальчики - менее 5 минут Девочки – менее 6 минут	Бег в гору 1 км 2 балла - Мальчики - менее 6:30 минут Девочки – менее 7:30 минут	Бег в гору 1 км 1 балл - Мальчики – не более 8 минут Девочки – не более 10 минут	Контрольное задание
6.	Специальная туристская подготовка	Наведение этапов. Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно.	Наведение этапов. Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно.	Наведение этапов. Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно.	Контрольное задание

		3 балла – Умение наводить все перечисленные этапы.	2 балла – Умение наводить 4 перечисленных этапов.	1 балл – Умение наводить не менее 2 перечисленных этапов.	
--	--	--	---	---	--

4 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Обеспечение безопасности	Знание способов бинтования ран, наложения жгута. 3 балла – Умение накладывать жгут, знание 5 видов повязок	Знание способов бинтования ран, наложения жгута. 2 балла – Умение накладывать жгут, знание 3 видов повязок	Знание способов бинтования ран, наложения жгута. 1 балл – Умение накладывать жгут	Контрольное задание
2.	Общая физическая подготовка	3 балла – Бег 3 км. Мальчики - менее 13:30 минут Девочки – менее 15 минут	2 балла – Бег 3 км. Мальчики - менее 14:50 минут Девочки – менее 16:30 минут	1 балл – Бег 3 км. Мальчики - менее 15:30 минут Девочки – менее 18:00 минут	Контрольное задание
3.	Специальная физическая подготовка	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 3 балла Мальчики – не менее 50 раз Девочки – не менее 45 раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 2 балла Мальчики – не менее 40 раз Девочки – не менее 35 раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту 1 балл Мальчики – не менее 30 раз Девочки – не менее 25 раз	Контрольное задание
4.	Специальная туристская подготовка	3 балла – Умение организовывать сопровождение, личную и командную страховки	2 балла – Умение организовывать сопровождение, личную страховку	1 балл – Умение организовывать личную страховку	Контрольное задание

5 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Обеспечение безопасности	3 балла – Умение выполнять искусственное дыхание, закрытый массаж сердца, наложение повязки ДЕЗО, наложение повязки «чепец»	2 балла – Умение выполнять искусственное дыхание, закрытый массаж сердца, наложение повязки ДЕЗО,	1 балл – Умение выполнять искусственное дыхание, закрытый массаж сердца,	Контрольное задание
2.	Общая физическая подготовка	Бег по пересеченной местности 3 балла – Бег 1 км. Мальчики - менее 4 минут Девочки – менее 4:40 минут	Бег по пересеченной местности 2 балла – Бег 1 км. Мальчики - менее 4:40 минут Девочки – менее 5:20 минут	Бег по пересеченной местности 1 балл – Бег 1 км. Мальчики – не более 6 минут Девочки – не более 7:30 минут	Контрольное задание
3.	Специальная физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3 балла Мальчики – не менее 35раз Девочки – не менее 20 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3 балла Мальчики – не менее 28раз Девочки – не менее 15 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3 балла Мальчики – не менее 23 раз Девочки – не менее 10 раз	Контрольное задание
4.	Специальная туристская подготовка	3 балла Участие в соревнованиях Всероссийского, регионального и муниципального уровней	2 балла Участие в соревнованиях регионального и муниципального уровней	1 балл Участие в соревнованиях муниципального уровня	Контрольное задание

НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», разработана в соответствии с нормативными документами;

- Конституцией Российской Федерации (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Концепцией дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 09.05.2022);
- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022);
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2021);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.08.2020 г. ДГ-1249/06 «О внедрении примерной программы воспитания»;

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива»;
- Программой развития муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива» на 2021-2026 годы «Воспитательный эффект инновационного менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой педагогом в своей работе

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.
11. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
27. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
28. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утверждены Приказом

Минспорта России от 02 апреля 2010 г., № 278).

31. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены Приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г., № 571).

32. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – водные» (утверждены Президиумом ТССР 17.04.2009).

33. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – комбинированные» (утверждены Президиумом ТССР 10.12.2011).

34. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – лыжные» (утверждены Президиумом ТССР 15.02.2011).

35. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные» (утверждены Президиумом ТССР 13.12.2009).

36. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986. Турист – М.:1974.

37. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.

38. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

39. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.

40. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.

41. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.

42. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

43. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

44. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Электронные ресурсы:

1. Молодежная региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма ХМАО-Югры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://fst.ucitizen.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020).

2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России: [Электронный ресурс]. URL: <http://tmmoscow.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020)

3. Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». [Электронный ресурс]. URL: <http://tssr.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020)