

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

ЦЕНТР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

Одобрено
методическим советом
МБУ ДО ДТДМ

Утверждаю
директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева

Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Приказ № 789 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм (интенсив)»

Возрастная категория: 8-15 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы:

Юдина Е.А.,
педагог дополнительного образования.

Программу реализует:
Юдина Е.А.,
педагог дополнительного образования.

Методическое сопровождение:
Игнатова А.С., Хатыхьян М.В.,
методисты.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание:

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
I.	Пояснительная записка	5
II.	Учебно-тематический план	11
III.	Содержание программы	12
IV.	Методическое обеспечение программы	19
V.	Список использованной литературы	27

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название ДОП	«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (интенсив)»
Сведения об авторе:	<i>ФИО:</i> Юдина Елена Анатольевна
	<i>Место работы:</i> муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»
	<i>Адрес ОУ:</i> г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 55
	<i>Телефон служебный:</i> 251-42-10
	<i>Должность:</i> педагог дополнительного образования
Нормативно-правовая база:	<p>Нормативно-правовые документы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml. 2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации». 3. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ). 4. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ). 5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ). 6. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ). 7. Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)». 8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг». 9. Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации». 10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р. 11. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р. 12. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). 13. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573). 14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

	<p>общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».</p> <p>15. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>16. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».</p>
Материально-техническая база	МБОУ «Школа № 100» МБОУ «Школа № 100»
Год разработки, корректировки	2023 г. 2023 г.
Структура программы	Титульный лист Паспорт программы Пояснительная записка Учебно-тематический план Содержание программы Методическое обеспечение программы Список литературы
Направленность	физкультурно-спортивная
Направление	спортивный туризм
Возраст учащихся	8-15 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	108 часов
Вид программы	модифицированная
Цель	- физическое и духовное развитие личности, воспитание любви к окружающему миру и родной стране, выявление и развитие творческих интересов, овладение спортивно-техническими профессиональными навыками, социализация, профориентация
Ожидаемые результаты:	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание российской гражданственности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; -усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах ; -готовность к саморазвитию в процессе освоения учебного курса; -соблюдение гигиены занятий и личной гигиены; -поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в обучении и познавательной деятельности;

	<p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;</p> <p>-понимание роли физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;</p> <p>-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.</p> <p>Предметные:</p> <p>-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;</p> <p>-овладение системой тактических и технических знаний в области спортивного туризма, безопасного существования в природной среде, организации походного быта;</p> <p>-овладение навыками поисковых работ, переноски пострадавшего, оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>-овладение системой знаний о родном крае, его истории, культуре, природных, рекреационных и туристических ресурсах.</p>
Формы занятий	очные, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
Режим занятий	3 часа в неделю
Формы подведения итогов реализации	опросы, тесты и нормативы, лично-командные соревнования по различным видам спорта, участие в соревнованиях «школа безопасности», спортивный туризм и спортивное ориентирование, выполнение спортивных нормативов, педагогическая диагностика качества обучения.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивный туризм (интенсив)» относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

Отличительной особенностью программы является то, что концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов направлена по четырем основным векторам:

Формирование разносторонне развитой личности.

Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Актуальность программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Актуальность данной программы также в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного туризма.

Структура программы позволяет спланировать курс максимально на срок *пять* лет. Последние ступени обучения, по сути, являются подготовкой инструкторских туристских кадров. При апробации программы, в нее добавлены дополнительные темы, включающие основы педагогики, психологии и методики преподавания.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Тип программы: общеразвивающая.

Адресат программы: дети в возрасте от 8 до 15 лет.

Уровень освоения содержания: базовый.

Основные цели программы:

- физическое и духовное развитие личности;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
- овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в спортивном туризме.

Задачи программы:

Обучающие:

- усвоение и закрепление на практике базовых знаний техники и тактики спортивного туризма и ориентирования, основ краеведческой работы;

Развивающие:

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;

Воспитательные:

- воспитание любви к своему краю, отечеству;
- физическое и духовное совершенствование.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного

туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения учебного цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов (3 часа в неделю);

Практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программам строится с учетом ближних и дальних перспектив. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил вида спорта «спортивный туризм». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Формы организации образовательного процесса. Занятия о детском объединении

проводятся очно-заочно, в группах по 15 человек. Практические занятия проводятся в спортивном зале, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, рекреации). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Планируемые результаты.

Личностные:

- воспитание российской гражданственности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах ;
- готовность к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;
- соблюдение гигиены занятий и личной гигиены;
- поддержка товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

Метапредметные:

- умение самостоятельно ставить и формулировать новые задачи в обучении и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

-понимание роли физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

Предметные:

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений подбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

-овладение системой тактических и технических знаний в области спортивного туризма, безопасного существования в природной среде, организации походного быта;

-овладение навыками поисковых работ, переноски пострадавшего, оказания первой доврачебной помощи;

-овладение системой знаний о родном крае, его истории, культуре, природных, рекреационных и туристических ресурсах.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Тео рия	Практи ка	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор плана работы на учебный год. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
1.2	Правила вида спорта спортивный туризм. Виды спортивного туризма, возрастные группы. Классификация дистанций в группе дисциплин дистанции-пешеходные.	2	2	-	
1.3	Требования к участникам, к личному и общественному снаряжению.	1	0.5	0.5	
1.4	Основные разделы положений и условий соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин дистанции.	2	1.5	0.5	
1.5	Технические приёмы применяемые в группе дисциплин «дистанции –пешеходные».	10	2	8	Наблюдение. Участие в соревнованиях
1.6	Тактико-техническая подготовка на дистанции «дистанция-пешеходная» индивидуальное прохождение.	12	2	10	
1.7	Тактико-техническая подготовка на дистанции «дистанция-пешеходная-связка».	10	3	7	
1.8	Тактико-техническая подготовка на дистанции «дистанция-пешеходная-группа» .	12	3	9	
1.9	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, тренировки в парках и рощах города.	12	-	12	
		62	15	47	
2. Топография и спортивное ориентирование					
2.1	Роль ориентирования в спортивном туризме. Понятие топографических карт, отличия топографических карт и карт для спортивного ориентирования. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Классификация дистанций.	4	2	2	Опрос
2.2	Условные знаки спортивных карт, легенды символического обозначения.	4	2	2	
2.3	Ориентирование с помощью карты для спортивного ориентирования, компас, работа с компасом.	8	1	7	Наблюдение. Участие в соревнованиях
2.4	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	2	1	1	
2.5	Решение задач на точность в рамках дисциплины ТрейлО.	4	1	3	
2.6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, в тренировочных стартах в парках и рощах города.	8	-	8	Опрос
		30	7	23	
3.Краеведение					
3.1	Общие географические сведения о родном крае.	1	0.5	0.5	Опрос, викторина
3.2	Природа Ростовской области.	2	1.5	0.5	
3.3	История города Ростова-на-Дону. Памятники г. Ростова-на-Дону и Ростовской области.	4	2	2	
3.4	Ростов-на-Дону в годы Великой Отечественной войны.	4	3	1	
3.5	Экскурсии в краеведческие музеи Ростовской области.	5	-	5	
		16	7	9	
ИТОГО за период обучения:		108	29	79	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Вводное занятие. Краткий обзор плана работы на учебный год. Техника безопасности.

Теория. Знакомство. Краткий обзор о деятельности детского объединения в рамках программы. Расписание учебных занятий на учебный год. Форма одежды для занятий, дисциплинарные требования при проведении учебных занятий, участия в мероприятиях, межличностного общения. Инструктаж по технике безопасности.

1.2. Правила вида спорта спортивный туризм.

Теория. Правила вида спорта, утвержденные Минспорта 22 апреля 2021 г. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеотуризм, комбинированный, на средствах передвижения (парусный, авто-мото, конный). Краткая характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин. Официальные спортивные соревнования и мероприятия. Разрядные требования. Положения, условия по соревнованиям. Классификация дистанций. Система оценки нарушений.

Практика. Викторина, тест, круглый стол.

1.3. Требования к участникам, к личному и общественному снаряжению.

Теория. Возрастные группы участников – мальчики/девочки, юноши/девушки, юниоры/юниорки. Допуски участников различных возрастных групп на классы дистанций.

Требования к форме одежды. Состав личного снаряжения при организации мероприятия в группе дисциплин дистанция «Маршрут» ПВД, многодневный степенной или горных поход. Требования к палаткам, спальникам, рюкзакам, одежде для похода, посуде, личным принадлежностям, освещению в темное время суток, защите от солнца т.д. Личное снаряжение применяемое для группы дисциплин дистанции «дистанции-пешеходные» Общественное снаряжения для дистанции «Маршрут» и группы дисциплин «Дистанции-пешеходные» - основное снаряжение, специальное основное снаряжение.

Практика. Сортировка снаряжения на личное и общественное, упаковка рюкзака. Работа со снаряжением, уход и ремонт снаряжения, транспортировка и хранение. Сортировка снаряжения по назначению.

1.4. Основные разделы положений и условий соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин дистанции.

Теория. Структура Положения к соревнованиям. Условия соревнований, последовательность разделов. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Практика. Разбор положений и Условий прошедших и предстоящих соревнований различного уровня.

1.5. Технические приёмы, применяемые в группе дисциплин «Дистанции – пешеходные».

Теория. Переправа участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. Верхняя командная страховка. Подъем первого участника с нижней командной страховкой. Траверс склона первым участником. Организация. Восстановление и снятие перил. Сопровождение. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе. Подъем (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону). Подъем по перилам (по склону, по стенду с зацепами) с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой. Траверс склона по перилам. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Переправа методом «вертикальный маятник». Транспортировка снаряжения. Спуск спортивным способом. Подъем спортивным способом. Переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам. Подъем по склону с организацией перил (индивидуальное прохождение). Организация тренировочного полигона для практических занятий.

Практика. Упражнения постановки на самостраховку; открывания/закрывания карабинов с байонентной муфтой, с механической муфтой; отработка подводящих упражнений с зажимами типа «жумар», спусковыми устройствами «восьмерка»; правильного одевания ИСС на участника. Отработка техники завязывания узлов применяемых на пешеходных дистанциях в группе дисциплин «дистанции-пешеходные» согласно правил по виду спорта. Упражнения на подготовку

основной веревки для выполнения технического приема и транспортировки по дистанции. Отработка передвижений участника по судейским перилам навесной переправы, параллельным перилам, маятниковым перилам. Спуск/подъем по склону, по вертикальным судейским перилам. Отработка техники постановки рук и ног на судейских перилах.

1.6. Тактико-техническая подготовка на дистанции «дистанция-пешеходная» индивидуальное прохождение.

Теория. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Переправа методом «вертикальный маятник». Коридоры КОД, ПОД. Подготовка к старту. Выход на старт. Последовательность прохождения этапов в зависимости от условий для дистанций в природной среде. Последовательность прохождения этапов в закрытых помещениях. Способы исключения травматизма от навесного оборудования участника. Перебежки между этапами. Выход на финишную прямую. Анализ ошибок прохождения этапов.

Практика. Отработка практических навыков прохождения отдельных этапов дистанции 1,2 класса на время. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Переправа методом «вертикальный маятник». Отработка прохождения нескольких этапов в рамках одной дистанции. Совершенствование техники передвижения по перилам, бревну, по склону, маятникового перехода.

1.7. Тактико-техническая подготовка на дистанции «дистанция-пешеходная-связка».

Теория. Порядок взаимодействия участников в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» с учетом транспортировки веревки между этапами с использованием различных методов. Действия первого участника, действия второго участника. Способы подключения концов веревки к судейским ТО на исходной и целевой сторонах. Порядок захода и выхода в рабочие зоны этапов. Организация, восстановление перил для этапа переправа по бревну. Организация переправы по бревну методом горизонтальный маятник. Организация перил спуска по склону с

самостраховкой. Организация перил для этапа подъём по склону с самостраховкой и судейским ППС.

Практика. Упражнения на отработку выполнения технических приемов из теоретической части. Организация сопровождения на этапах переправа по параллельным перилам, перилам бревна, транспортировка веревки на участнике. Прохождение дистанции на время – переправа по параллельным перилам, переправа по бревну, переправа методом вертикальный маятник, траверс, переправа по навесной переправе.

1.8. Тактико-техническая подготовка на дистанции «дистанция-пешеходная-группа».

Теория. Порядок взаимодействия участников в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» с учетом транспортировки веревки между этапами с использованием различных методов. Действия первого участника, действия последнего участника. Способы подключения концов веревки к судейским ТО на исходной и целевой сторонах. Порядок захода и выхода в рабочие зоны этапов. Организация, восстановление перил для этапа переправа по бревну. Организация переправы по бревну методом горизонтальный маятник. Организация перил спуска по склону с самостраховкой. Организация перил для этапа подъём по склону с самостраховкой и судейским ППС. Действия участников.

Практика. Упражнения на отработку выполнения технических приемов из теоретической части. Организация сопровождения на этапах переправа по параллельным перилам, перилам бревна, транспортировка веревки на участнике. Прохождение дистанции на время – переправа по параллельным перилам, переправа по бревну, переправа методом вертикальный маятник, траверс, переправа по навесной переправе.

1.9. Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Тренировки в парках и рощах города.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на естественном или искусственном рельефах. «АзбукаТурКрав» г. Ростов-на-Дону, Первенство по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях г.

Новочеркасск, промежуточное тестирование на тренировках и учебных стартах среди обучающихся детского объединения «Спортивный туризм».

2. Топография и спортивное ориентирование.

2.1. Роль ориентирования в спортивном туризме. Понятие топографических карт, отличия топографических карт и карт для спортивного ориентирования. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Классификация дистанций.

Теория. История возникновения спортивного ориентирования. Признание отдельным видом спорта. Создание Международной Федерации спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Возрастные группы и требования к участникам. Личное снаряжение спортсмена ориентировщика. Оборудование и атрибутика дистанций по ориентированию. Понятие топографических карт, отличия топографических карт и карт для спортивного ориентирования. Правила спортивного ориентирования. Классификация дистанций. Подготовка к соревнованиям.

Практика. Тесты на знание видов спортивного ориентирования, классификацию дистанций, историю становления спортивного ориентирования, возрастные группы и требования к участникам.

2.2. Условные знаки спортивных карт, легенды символического обозначения.

Теория. Условные знаки спортивного ориентирования. Изучение условных знаков по группам – растительность, рельеф, скалы и камни, искусственные объекты, гидрография. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие), линейные и точечные знаки. Знаки дистанций и специальные знаки. Символы легенд КП

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

2.3. Ориентирование с помощью карты для спортивного ориентирования, компас, работа с компасом.

Теория. 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. 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.

Практика. Упражнения на ориентирование карты по компасу в состоянии покоя, в движении. Упражнения на изменение направления движения при заданных педагогом условиях. Работа с компасом и картой на пришкольной территории, в ближайших парках и скверах муниципалитета.

2.4. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Теория. Различные способы ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки. Способы измерения расстояний: инструментальный, глазомерный, шагами, бегом по времени. Привязка к ориентирам на местности.

Практика. Упражнения на измерение расстояний на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра и переводом в км с учетом масштаба карт. Упражнения на счет шагов в различных беговых темпах. Упражнения на измерение расстояний по времени в различных рельефах местности.

2.5. Решение задач на точность в рамках дисциплины ТрейлО.

Теория. Понятие ТрейлО. Виды и способы ориентирования в ТрейлО. Способы решения задач в ТрейлО.

Практика. Решение учебных задач по картографическому материалу для Trail-О.

3. Краеведение.

3.1. Общие географические сведения о родном крае.

Теория. Климатическая зона. Геоморфологические районы Ростовской области. Водный бассейн Ростовской области. Границы Ростовской области. Судоходные

реки. Полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали.

Практика. Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Природа Ростовской области.

Теория. Растительность и животный мир Ростовской области. Лесонасаждения Ростовской области. Краснокнижные животные и растения Ростовской области. Заповедник, заказники, природный парк, особо-охраняемые природные территории, памятники природы.

Практика. Участие в викторине. Экскурсия в Азовский историко-археологический и палеонтологический музей-заповедник. Экскурсия в краеведческий музей г. Ростова-на-Дону.

3.3. История города Ростова-на-Дону. Памятники г. Ростова-на-Дону и Ростовской области.

Теория.

Дикое поле. Богатый колодезь. Таможня и карантин у устья реки Темерник. Темерницкий порт. Основание крепости Св. Дмитрия Ростовского. Когда города еще не было. Основание города. Городской герб. Ростов-на-Дону в конце XVIII и начале XIX столетия. Ростов-на-Дону во время Крымской войны. Административное устройство Ростова. Народное образование. Библиотека. Пресса.

Памятники истории и архитектуры г. Ростова-на-Дону. Памятники, посвященные Великой Отечественной войне г. Ростова-на-Дону и Ростовской области.

Практика. Викторина по истории г. Ростова-на-Дону. Экскурсии к памятникам г. Ростова-на-Дону и Ростовской области.

3.4. Ростов-на-Дону в годы Великой Отечественной войны.

Теория. Начало ВОВ. Противостояние Советских частей под командованием генерала Ф.Н. Ремезова и танкового корпуса под командованием генерала Вермахта Эберхарта фон Макензена. Первая оккупация с 21 ноября 1941 г. Ростова-на-Дону «Кровавая неделя». Контрнаступление Советских войск под командованием маршала С.К. Тимошенко. Освобождение Ростова 28 ноября 1941. Вторая

оккупация г. Ростова-на-Дону с 24 июля 1942 г. по 14 февраля 1943 г. Ростов во время второй оккупации. Северо-Кавказская наступательная операция «Дон» и операция «Кольцо». Улицы названные в честь героев ВОВ.

Практика. Экскурсия Народный военно-исторический музейный комплекс Великой Отечественной войны «Самбекские высоты».

3.5. Экскурсии в краеведческие музеи Ростовской области.

Практика. Экскурсия в краеведческий музей г. Новочеркасск и г. Азов Ростовской области.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Комплексная организация учебного процесса направлена на укрепление здоровья и гармоничное, всестороннее развитие физических качеств обучающихся.

Основу методики учебной работы с детьми составляют:

- полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей и подростков;
- строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;
- органическое единство обучения, воспитания и физической нагрузки;
- тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей.

Учебный процесс успешно осуществляется при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений и развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью

основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена веществ, свойственных детскому организму.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Используются спортивные игры, эстафеты. В старшем школьном возрасте наблюдаются высокие темпы развития ловкости. Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к старшему школьному возрасту ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого. Развитие ловкости происходит в процессе обучения. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

В связи с возрастными особенностями учащихся использование силовых упражнений на занятиях ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

Меры безопасности при занятиях:

Педагогу следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности учащихся, так как от этого зависят их жизнь и здоровье.

Педагог дополнительного образования обязан:

- проводить инструктаж по технике безопасности с учащимися;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям учащихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- проверить место проведения занятия на безопасность, исправность инвентаря и оборудования, освободить для прохода запасные выходы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия учащегося прекратить занятия, оказать пострадавшему первую помощь, поставить в известность администрацию образовательного учреждения;
- при возникновении пожара или другой внештатной ситуации немедленно прекратить занятие, организованно, не создавая панику, покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. Сообщить о внештатной ситуации по телефону 112. Поставить в известность администрацию образовательного учреждения.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные в Приложении 2 контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебного года.

Основными формами организации занятий являются: лекция, семинар, онлайн-чат, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, космическими снимками, туристским снаряжением и оборудованием, поиск необходимой информации в Интернете, просмотр фото-, видео- и киноматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, наблюдение, экологическая акция, соревнование, туристский поход, туристский слёт, учебно-тренировочные сборы.

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности,

линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают деятельность учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами научного решения проблем (метод проблемного изложения) и участие в коллективном поиске, в эвристической беседе (частично-поисковый и эвристический методы) к овладению методами научного познания, к самостоятельному и (в идеале) творческому применению, которое выражает и внутреннюю потребность, и общественную направленность личности подростка (исследовательский метод).

Материально - техническое обеспечение. Для успешного проведения занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм» требуется спортзал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, и оборудованный необходимым количеством опор, также проведение практических занятий может происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Материально-техническая база:

- спортивный зал;
- площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- подсобное помещение для хранения инвентаря;
- медицинская аптечка;
- палатки туристские;
- рюкзаки туристские;
- коврики туристские;
- компасы;
- топографические и спортивные карты местности;
- веревки, страховочные обвязки, карабины.

Информационное обеспечение:

-учебные фильмы;

-презентации;

-интернет сайты;

-оценочные материалы.

Образовательная деятельность по данной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

- вводная диагностика, проводится перед началом обучения (сентябрь) и предназначена для выявления уровня подготовленности обучающихся к усвоению программы.

-текущая диагностика осуществляется на занятиях через опрос, тестирование, наблюдение, оценку педагогом, выполнение норматива, участие в соревнованиях

-итоговый контроль по окончании реализации программы – выполнение контрольных нормативов, участие в турслете, в туристических походах.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование уровня физической подготовленности, протоколы соревнований

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию дополнительной образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, игр, анкет. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации,

гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении спортивной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к учащимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (туризм, ориентирование, краеведение);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, учащегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей учащихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: показ; пример; видеоиллюстрация.
2. Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
3. Практические: упражнение; игра; взаимоконтроль; самоконтроль;
4. Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение,

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы.

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 20.12.2017 г. № 404-ФЗ).
4. Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (редакция от 28.12.2016 № 478-ФЗ).
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (редакция от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ).
6. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (последняя редакция от 29 июля 2018 г. № 242-ФЗ).
7. Федеральный закон от 5.02.2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)».
8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание на 2021-2024гг».
9. Указ Президента Российской Федерации от 13.04.2011 г. № 444 (ред. от 29.06.2013) «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации».
10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.
11. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014г. № 2403р.

12. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
13. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
15. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Литература для педагога.

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., Серебrenиков 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. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное сориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
9. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТик МО РФ, 2002.
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

19. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
20. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
22. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
23. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
24. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
25. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М.: Физкультура и спорт, 1974.
26. Штюрмер Ю.А. Туристу – об охране природы. М.: Профиздат, 1975.
27. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Литература для детей.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.