

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

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 общеобразовательная программа

«Туризм пешеходный»

Возрастная категория: 8-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик: Калиенко С.И., педагог
дополнительного образования.

Методическое сопровождение:
методисты Михнев В.И, Петрушкина А.С.

Ростов-на-Дону
2023 год

Содержание

I. Пояснительная записка	6
II. Учебно-тематический план.....	9
III. Содержание программы.....	16
IV. Методическое обеспечение.....	38
V. Список литературы.....	41
VI. Приложение	44

I. Пояснительная записка

Туристскую деятельность можно рассматривать, как вид активного отдыха, преследующего, как оздоровительную, так и познавательную цели.

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие походы, велосипедные путешествия.

И как вид спорта, пешеходный туризм основан на преодолении различного рода и категорий сложности препятствий, развивающий двигательные функции организма и физические качества такие как выносливость, координация, скоростные и силовые способности.

Поскольку пешеходный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов учащиеся изучают историю, природу и культуру родного края, то о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Исходя из этого **направленность программы – туристско-краеведческая.**

Уровень освоения: базовый/углублённый.

Возраст обучающихся: 8-18 лет.

Тип программы: модифицированная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм пешеходный» разработана на базе уже существующих дополнительных общеразвивающих программ:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» - автор Илларионов Евгений Вячеславович, педагог дополнительного образования.
2. Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» - автор-составитель: Гусак Наталья Леонидовна, педагог дополнительного образования.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном российском обществе растет интерес к здоровому образу жизни. Учитывая тот факт, что в молодежной среде получили широкое распространение различного рода гаджеты, а вместе с ними повальное увлечение виртуальными играми – всё это привело к развитию гиподинамии и гипокинезии у подростков.

Пешеходный туризм, в данной ситуации, выступает, средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно пешеходный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе. Всё это соответствует Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2019 г. № 941-р.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностей современных детей, а также в постоянном обращении к интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям обучающихся, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым из них.

Так, в разделе «Спортивное ориентирование» проводится подготовка обучающихся к физкультурно-спортивным соревнованиям «Спортивный Лабиринт», в разделе «Спортивный туризм» подготовке обучающихся к соревнованиям, проводимым на искусственном рельефе в закрытых помещениях. Кроме того, отдельно изучаются вопросы взаимодействия участников туристско-спортивной группы (связки) при прохождении «короткой» и «длинной» дистанций на маршруте. Со второго года обучения в разделе «Школа безопасности туриста» рассматриваются вопросы безопасности туриста при возникновении нештатных или экстремальных случаев: поиск, оказание

первой помощи и эвакуация пострадавшего в случае чрезвычайного происшествия. С четвертого года обучения осуществляется подготовка судей по спортивному ориентированию из числа обучающихся. На протяжении всех лет обучения особое внимание уделяется оздоровительной роли туризма, так в разделе «Общая и специальная подготовка туриста» рассматриваются вопросы оптимизации работы организма учащихся средствами кинезисэнергомимики.

Педагогическая целесообразность программы определена тремя основными направлениями деятельности: спортивная, оздоровительная, познавательная, которые реализуются с учетом современных образовательных технологий: педагогика сотрудничества, развивающее обучение, здоровьесберегающие и игровые технологии.

Основными принципами обучения являются:

— дифференциация обучения – поэтапная туристско-спортивная подготовка с учётом психолого-возрастных особенностей развития обучающихся;

— преемственность обучения в вопросах постановки конкретных образовательных и воспитательных задач на всех этапах обучения по принципу от простого к сложному.

— сохранение на всем протяжении обучения единства целей и принципов обучения.

Основными формами и методами обучения являются:

— словесный;

— наглядный;

— методы строго регламентированного упражнения;

— игровой;

— соревновательный.

Основными методами контроля образовательным процессом являются:

— сдача норматив входящих в ВФСК ГТО;

— анализ результатов соревнований и конкурсов.

Важнейшим методологическим принципом общеразвивающей программы дополнительного «Пешеходный туризм» является принцип единства телесного и духовного, биологического и социального развития организма и личности ребёнка.

Основные направления деятельности педагога дополнительного образования:

- укрепление психического и физического здоровья;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие мотивации к познанию культуры, истории, географии родного края через туристско-краеведческую деятельность;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- спортивное, интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй обучающихся;
- развитие чувства патриотизма и любви к родине.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для её самореализации, социальной адаптации, оздоровления и профессионального самоопределения.

Задачи:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Содействовать изучению природы, истории и культуры родного края.

4. Обучить детей технике безопасности, основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
6. Формировать систему знаний необходимых для проведения судейства на этапах дистанции пешеходного туризма.
7. Обучить навыкам сбора и умению обработки краеведческой информации.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развивать мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.
6. Способствовать развитию коммуникативных навыков и умений: организаторских, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, совместно работать, сотрудничать в коллективе.

Воспитательные:

1. Воспитывать гуманное отношение к природе, к человеку.
3. Формировать уважительное отношение к истории и культуре родного края.
4. Воспитывать гражданственность, чувство патриотизма, любви к Родине.

Здоровьесберегающие:

- содействовать укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на учащихся средней школы в возрасте от 8 до 18 лет относящихся к основной медицинской группе здоровья.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей. На первый год обучения набираются дети 8 и 13 лет обучения.

Год обучения	Возраст обучающихся	
1-й	8-9 лет	13-14 лет
2-й	9-10 лет	14-15 лет
3-й	10-11 лет	15-16 лет
4-й	11-12 лет	16-17 лет
5-й	13-14 лет	17-18 лет

Объем программы. Срок реализации программы 5 лет обучения.

1-й год обучения (144 часа, из расчета 4 часа в неделю);

2-5й годы (216 часов, - из расчета 6 часов в неделю).

Формы организации образовательного процесса. Программой предусмотрена групповая форма занятий.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового образа жизни;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативных навыков в процессе взаимодействия в группе;
- владение умением осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и применять полученные знания в сложившейся ситуации;
- воспитание чувства ответственности
- воспитание патриотизма, любви к Родине.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- определять способ действий в рамках предложенных условий и требований;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о туризме;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы мероприятий.

По окончании обучения учащийся должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Учащийся должен знать:

- технику безопасности во время проведения тренировок, работы на дистанции, продвижения по маршруту похода;
- нормы личной гигиены;

- условные обозначения спортивных карт;
- символные легенды спортивных карт;
- правила вида спорта спортивный туризм;
- основы оказания первой помощи пострадавшему.

Учащийся должен уметь:

- пользоваться спортивной картой и компасом;
- двигаться по заданному маршруту;
- работать с туристским страховочным снаряжением;
- планировать туристско-спортивную дистанцию;
- планировать распорядок дня и режим питания;
- оказать первую помощь пострадавшему в случае чрезвычайного

происшествия.

Учащийся должен иметь навыки:

- передвижения по пересеченной местности;
- взаимодействия в группе;
- постановки туристско-спортивной дистанции;
- судейства на туристских соревнованиях;
- участия в соревнованиях и туристских слетах;
- проживания в полевых условиях;
- сбора краеведческой информации.

Механизм оценки результатов: входная педагогическая диагностика стартовых возможностей обучающихся, текущий тематический контроль в течение учебного года, итоговая педагогическая диагностика эффективности освоения содержания программы учащимися, мероприятия психолого-педагогического мониторинга совместно с педагогами-психологами за рамками учебного времени.

Формы подведения итогов: определение уровня полученных учащимися знаний умений и навыков осуществляется средствами педагогического мониторинга и анализом результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Оценка функциональной

подготовленности каждого обучающегося включает: технику работы каждого участника и группы в целом, выполнение норм спортивных разрядов.

Для проверки уровня туристско-бытовых навыков организуются многодневные туристские мероприятия - слеты, походы, туристские сборы.

Уровень физической подготовки спортсмена определяется при помощи сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проводимого в сентябре и мае.

Отслеживание процесса развития личностных качеств учащихся осуществляется педагогом-психологом.

Психолого-педагогическое сопровождение программы:

Младший школьный возраст.

Ведущие потребности: познавательная, выражающаяся в желании учиться, и потребность в общении, принимающая форму желания выполнять общественно значимую деятельность. Обогащение знаниями развивает познавательную потребность. Учебные интересы из ситуативных становятся устойчивыми. Потребность в общении со сверстниками становится фактором, изменяющим социальную ситуацию развития.

Подростковый возраст – это этап активного развития самосознания, осмысления себя, своего поведения, своих чувств и переживаний и является сенситивным периодом для формирования патриотических чувств.

Одним из важнейших новообразований подросткового периода и раннего юношества является формирование самоактуализации. В этом возрасте необходимо заложить стремление добиваться максимального раскрытия своих потенциальных способностей, быть независимым, сознательно делать выбор между различными путями жизни и принимать на себя ответственность. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

Подросток ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе, анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Значимыми составляющими жизни современного подростка являются история, культура, традиции своей семьи, малой Родины. Однако патриотические чувства, которые испытывают подростки, ситуативны, конкретны и очень зависят от субъективного опыта.

Развитие патриотических чувств как устойчивой, обобщенной системы отношений к Отечеству происходит в рамках интересной и значимой для подростков деятельности в процессе реализации образовательной программы «Пешеходный туризм».

Принципиальное отличие позиции старшего школьника заключается в том, что он обращен в будущее, и всё настоящее выступает для него в свете основной направленности его личности. Противоречивость переживаний, свойственная юным людям, делает их особо чувствительными к существующим в культуре формам организации жизни, в том числе к самым обобщенным формам, содержащим идеал человеческой жизни. Они буквально впитывают всеми чувствами, пробуют через действия в виде самовоспитания конкретизировать, персонифицировать идеал, для того чтобы решить свои жизненные задачи, связанные с поиском своего Я. Идеалы юности многообразны и зависят от множества факторов, но прежде всего, они соизмеримы с эпохой.

Юный человек начинает переживать возможность самовоздействия и самопреобразования. Это вносит особое содержание в психологическое пространство молодого человека - переживание интегративных свойств своего Я. Усиливается интерес и развивается способность к обобщению, стремлению понять смысл действительности, смысл самой жизни. В этот период юноши нуждаются в помощи и поддержке старших по решению этой жизненно важной задачи. Потребность в общении с взрослыми обусловлена, прежде всего, проблемами перспективного жизненного самоопределения. Содержанием общения с взрослыми становятся вопросы взаимоотношения людей, отношения между полами, выбор профессии. Выбор дальнейшего жизненного пути становится эмоциональным центром жизненной ситуации.

Программа «Пешеходный туризм», рассматривающая и изучающая культуру, историю, географию родного края, России может стать основой для профессионального самоопределения. Важно помочь юноше расширить представление о спектре профессий историка, географа, краеведа, культуролога и адекватно сопоставить личные интересы, склонности и способности с требованиями, предъявляемыми к избранной профессии и содержанием предполагаемой деятельности.

II. Учебный план

№	Разделы	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Вводное занятие.	2	2	2	2	2
2	Топография и ориентирование.	32	34	30	24	24
3	Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».	76	120	108	112	112
4	Школа безопасности туриста.	0	8	10	12	12
5	Спортивный туризм группа дисциплин «маршрут».	8	16	16	16	16
6	Общая и специальная физическая подготовка туристов.	26	36	50	50	50
Общее количество часов		144	216	216	216	216

III. Учебно-тематический план (УТП) Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	Введение. Понятие и виды туризма. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.	2	1	1
1	Раздел 1 «Топография и ориентирование».	32	8	24
1.1.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	4	2	2
1.2.	Спортивное ориентирование	14	4	10
1.3	Спортивный лабиринт	14	2	12
2	Раздел 2. «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».	76	12	64
2.1	Нормативно-правовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном туризме	4	2	2
2.2	Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение	38	4	34
2.3	Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»	20	4	16
2.4	Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)	24	2	22
3	Раздел 3. «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».	8	4	4
3.1	Походное личное и групповое снаряжение	2	1	1
3.2	Организация туристского быта	2	1	1
3.3	Питание в туристском походе	2	1	1
3.4	Краеведение	2	1	1
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка туристов	26	6	20
4.1	Основы спортивной физиологии и кинезисэнергетики	4	2	2
4.2	Общая физическая подготовка туриста	12	2	10
4.3	Специальная физическая подготовка туриста	10	2	8
	Итого часов	144	31	113

**Учебно-тематический план (УТП)
Второй год обучения.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	Введение. Понятие и виды туризма. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.	2	1	1
1	Раздел 1 «Топография и ориентирование».	34	10	24
1.1.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	4	2	2
1.2.	Спортивное ориентирование	16	6	10
1.3	Спортивный лабиринт	14	2	12
2	Раздел 2 «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».	120	20	100
2.1	Нормативно-правовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном туризме	6	4	2
2.2	Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение	48	6	42
2.3	Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»	30	6	24
2.4	Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)	36	4	32
3.	Раздел 3 «Школа безопасности туриста»	8	4	4
3.1	Организация первой помощи	4	2	2
3.2	Поисково-спасательные работы	4	2	2
4	Раздел 4 «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».	16	8	8
4.1	Походное личное и групповое снаряжение	4	2	2
4.2	Организация туристского быта	4	2	2
4.3	Питание в туристском походе	4	2	2
4.4	Краеведение	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка туристов	36	6	30
5.1	Основы спортивной физиологии и кинезисэнергетики	4	2	2
5.2	Общая физическая подготовка туриста	16	2	14
5.3	Специальная физическая подготовка туриста	14	2	12
	Итого часов	216	149	167

Учебно-тематический план (УТП)
Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	Введение. Понятие и виды туризма. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.	2	1	1
1	Раздел 1 «Топография и ориентирование».	30	10	24
1.1.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	4	2	2
1.2.	Спортивное ориентирование	16	6	10
1.3	Спортивный лабиринт	10	2	8
2	Раздел 2 «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».	108	22	86
2.1	Нормативно-правовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном туризме	8	6	2
2.2	Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение	28	6	22
2.3	Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»	34	6	28
2.4	Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)	38	4	34
3.	Раздел 3 «Школа безопасности туриста»	10	4	6
3.1	Организация первой помощи	6	2	4
3.2	Поисково-спасательные работы	4	2	2
4	Раздел 4 «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».	16	8	8
4.1	Походное личное и групповое снаряжение	4	2	2
4.2	Организация туристского быта	4	2	2
4.3	Питание в туристском походе	4	2	2
4.4	Краеведение	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка туристов	50	6	44
5.1	Основы спортивной физиологии и кинезисэнергетики	4	2	2
5.2	Общая физическая подготовка туриста	16	2	14
5.3	Специальная физическая подготовка туриста	30	2	28
	Итого часов	216	51	165

Учебно-тематический план (УТП)
Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	Введение. Понятие и виды туризма. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.	2	1	1
1	Раздел 1 «Топография и ориентирование».	24	7	17
1.1.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	2	1	1
1.2.	Спортивное ориентирование	14	4	10
1.3	Спортивный лабиринт	8	2	6
2	Раздел 2 «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».	112	26	86
2.1	«Школа юных судей спортивного туризма»	16	10	6
2.2	Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение	28	6	22
2.3	Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»	42	6	36
2.4	Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)	26	4	22
3.	Раздел 3 «Школа безопасности туриста»	12	4	8
3.1	Организация первой помощи	6	2	4
3.2	Поисково-спасательные работы	6	2	4
4	Раздел 4 «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».	16	8	8
4.1	Походное личное и групповое снаряжение	4	2	2
4.2	Организация туристского быта	4	2	2
4.3	Питание в туристском походе	4	2	2
4.4	Краеведение	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка туристов	50	6	44
5.1	Основы спортивной физиологии и кинезисэнергетики	6	2	4
5.2	Общая физическая подготовка туриста	16	2	14
5.3	Специальная физическая подготовка туриста	28	2	26
	Итого часов	216	52	164

Учебно-тематический план (УТП)
Пятый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	Введение. Понятие и виды туризма. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом.	2	1	1
1	Раздел 1 «Топография и ориентирование».	24	7	17
1.1.	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	2	1	1
1.2.	Спортивное ориентирование	14	4	10
1.3	Спортивный лабиринт	8	2	6
2	Раздел 2 «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».	112	26	86
2.1	«Школа юных судей спортивного туризма»	16	10	6
2.2	Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение	26	6	20
2.3	Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»	42	6	36
2.4	Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)	28	4	24
3.	Раздел 3 «Школа безопасности туриста»	12	4	8
3.1	Организация первой помощи	6	2	4
3.2	Поисково-спасательные работы	6	2	4
4	Раздел 4 «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».	16	8	8
4.1	Походное личное и групповое снаряжение	4	2	2
4.2	Организация туристского быта	4	2	2
4.3	Питание в туристском походе	4	2	2
4.4	Краеведение	4	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка туристов	50	6	44
5.1	Основы спортивной физиологии и кинезисэнергетики	8	2	6
5.2	Общая физическая подготовка туриста	20	2	18
5.3	Специальная физическая подготовка туриста	22	2	20
	Итого часов	216	52	164

IV. Содержание программы. Первый год обучения.

Вводное занятие.

Теория: Понятие и виды туризма. История развития и современное состояние спортивного туризма. Постановка целей и задач на учебный год. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом. Правила пользования личным и командным снаряжением.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе. Отработка техники преодоления препятствий.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

1.1 Топографическая подготовка и ориентирование на местности.

Теория: Условные знаки. Топографическая карта. Масштаб. Компас. Азимут.

Практика: Определение азимута по карте и на предмет на местности. движение по аварийному азимуту.

1.2. Спортивное ориентирование.

Теория: Виды спортивного ориентирования. Знакомство со спортивной картой. Контрольный пункт (КП). Оборудование КП. Символьные легенды КП. Виды отметки.

Практика: выбор подхода к КП. Азимутальный ход, чередование бега и ходьбы, кроссовая подготовка, соревнования по спортивному ориентированию

1.3 Спортивный лабиринт.

Теория: Особенности прохождения спортивного лабиринта. Ориентирование карты относительно старта.

Практика: Развитие скоростной выносливости, челночный бег в заданном направлении, соревнования по ориентированию «Лабиринт»

Раздел 2. «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».

2.1 Нормативно-правовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном туризме.

Теория: Основные правила вида спорта спортивный туризм. Задачи туристских слетов и соревнований.

Спортивное туристское снаряжение (личное снаряжение, командное снаряжение), требования, предъявляемые к снаряжению, правила эксплуатации.

Практика: Надевание и снятие страховочных систем. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Подгонка снаряжения., размещение карабинов, на системе участника. Имитация дистанции соревнований и скоростное ее прохождение. Вязка туристских узлов.

2.2 Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение

Теория: Техники прохождения этапов туристской дистанции. Страховка и самостраховка спортсмена. Технические этапы и способы их прохождения.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (лично, лично-командный зачет).

2.3 Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»

Теория: Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Организация работы команды. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Взаимодействие участников команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация сопровождения, самостраховки участников. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на командных дистанциях

2.4 Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)

Теория: Особенности дистанции в закрытых помещениях (этапы дистанции и их параметры, техника работы в закрытых помещениях, особенности использования снаряжения).

Практика: Особенности работы на вертикальных этапах в закрытых помещениях Техника прохождения стенда с различными видами крепления зацепов Участие в соревнованиях по спортивному туризму в личной технике.

Раздел 3. «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».

3.1 Походное личное и групповое снаряжение.

Теория: Требования к снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, карематы, спальные мешки хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Практика: Подготовка личного и группового снаряжения. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Установка различных видов палаток правила укладки рюкзака

3.2 Организация туристского быта.

Теория: Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные). Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Правила поведения в палатке. Основы гигиены туриста.

Практика: Подготовка места для ночлега. Уборка места лагеря перед уходом группы.

3.3 Питание в туристском походе.

Теория: Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Составление меню, приготовление пищи на костре, газовой горелке.

3.4 Краеведение

Теория: Историко-культурные и географические характеристики района проведения похода. Знакомство с достопримечательностями родного края. Подведение итогов похода

Практика: Подготовка и участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, агитации и пропаганды туризма и здорового образа жизни, туристской фотографии, художественной самодеятельности (представление команды).

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка туристов

4.1 Основы спортивной физиологии кинезисэнергетики.

Теория: Строение человеческого организма. Влияние занятий спортивным туризмом на организм школьника. Нагрузка и уровни её интенсивности в туристской подготовке. Режим питания спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Составление распорядка дня. Пульсометрия. Дневник здоровья.

4.2 Общая физическая подготовка.

Теория: Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств, необходимых туристам: общая выносливость, сила, гибкость тела, быстрота движений и ловкость. Развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Практика (в зависимости от возрастных и физических особенностей):

— Подвижные и спортивные игры, эстафеты, гимнастические упражнения.

— Челночный бег 3×10м.

— Бег на 30 м, 60 м, 1000 м.

— Смешенное передвижение по пересеченной местности

— Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

— Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (мальчики).

— Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

— Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

4.3 Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми туриста, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей.

К примеру, средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного характера (вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Практика: Туристские эстафеты (командные спуск/подъем, вязка прусиков и т.д.), бег по пересеченной местности в снаряжении, кувырки через препятствия, рукоходы, индивидуальное лазание по стенду с зацепами.

Второй год обучения

Введение.

Теория: Современное состояние спортивного туризма. Постановка целей и задач на учебный год. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом. Правила пользования личным и командным снаряжением.

Практика: Закрепление практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе. Отработка техники преодоления препятствий.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

1.2 Топографическая подготовка и ориентирование на местности.

Теория: Условные знаки. Работа с топографической картой.

Практика: Работа с картами (измерение расстояния по карте, определение азимута). Работа с компасом (определение азимута на предмет на местности, азимутальный ход).

1.2. Спортивное ориентирование.

Теория: Виды спортивного ориентирования (по выбору, в заданном направлении, движение по обозначенному маршруту). Работа со спортивной картой. Оборудование КП. Символьные легенды КП. Техника и тактика ориентирования. Виды отметки.

Практика: выбор подхода к КП, кроссовая подготовка, соревнования по спортивному ориентированию.

1.3 Спортивный лабиринт.

Теория: Особенности прохождения спортивного лабиринта. Ориентирование карты относительно старта.

Практика: Разработка план-схемы спортивного лабиринта. Развитие скоростной выносливости, соревнования по ориентированию «Лабиринт»

Раздел 2. «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».

2.1 Нормативно-правовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном туризме.

Теория: Правила вида спорта спортивный туризм. Регламент по проведению соревнований по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Положение и условия соревнований по спортивному туризму.

Спортивное туристское снаряжение (личное снаряжение, командное снаряжение), требования, предъявляемые к снаряжению, правила эксплуатации, виды блокировки страховочных систем.

Практика: Наведение страховочных перил. закрепление умений и навыков работы с личным снаряжением. Подгонка снаряжения., размещение карабинов, спусковых и подъемных устройств на системе участника.

Совершенствование техники вязки туристских узлов. Имитация дистанции соревнований и скоростное ее прохождение.

2.2 Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение

Теория: Техники прохождения этапов туристской дистанции. Страховка и самостраховка спортсмена. Параметры технических этапов на 1-3 классах дистанции, способы их прохождения.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных

2.3 Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»

Теория: Организация работы команды на технических этапах 1-2 классов дистанции пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего.

Практика: Взаимодействие участников команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация сопровождения и самостраховки участников. Организация перил на этапах спуск, подъем, траверс, переправа по бревну. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на командных дистанциях

2.4 Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)

Теория: параметры дистанции закрытых помещений, техника работы в закрытых помещениях, особенности использования снаряжения. Виды зацепов и их расположение на стенде.

Практика: Особенности работы на вертикальных этапах в закрытых помещениях. Техника прохождения стенда с различными видами крепления зацепов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в личной технике, работа в связках.

Раздел 3. Школа безопасности

3.1 Организация первой помощи

Теория: Симптомы различных травм или заболеваний, постановка диагноза по симптомам. Виды повязок («чепец», «изготовление пращевидной повязки с наложением на подбородок», «повязка на локтевой сустав»)

Практика: транспортировка «пострадавшего» на носилках. Оказание первой помощи условному при закрытом переломе.

3.2 Поисково-спасательные работы

Теория: Снаряжение, применяемое при проведении спасательных работ, поиск пострадавшего. Жизнеобеспечение человека. Сигналы бедствия, знаки «Земля-воздух». Средства индивидуальной защиты.

Практика: Поиск и эвакуация пострадавшего в СИЗ. Поиск пострадавших с помощью лавинных датчиков. Вязка двойной спасательной петли. Полоса препятствий

Раздел 4. «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».

4.1 Походное личное и групповое снаряжение.

Теория: Требования к снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, карематы, спальные мешки хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Походная медицинская аптечка.

Практика: Подготовка личного и группового снаряжения. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Установка различных видов палаток правила укладки рюкзака.

4.2 Организация туристского быта.

Теория: Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные). Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Правила поведения в палатке. Основы гигиены туриста.

Практика: Подготовка места для ночлега. Уборка места лагеря перед уходом группы.

4.3 Питание в туристском походе.

Теория: Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Составление меню, приготовление пищи на костре, газовой горелке.

4.4 Краеведение

Теория: Историко-культурные и географические характеристики района проведения похода. Знакомство с достопримечательностями родного края. Подведение итогов похода.

Практика: Подготовка и участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, агитации и пропаганды туризма и здорового образа жизни, туристской фотографии, художественной самодеятельности (представление команды).

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка туристов

5.1 Основы спортивной физиологии кинезисэнергетики.

Теория: Строение человеческого организма. Влияние занятий спортивным туризмом на организм школьника. Научно теоретические основы физической подготовки туристов. Режим питания спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Составление распорядка дня. Пульсометрия. Ведение дневника здоровья.

5.2 Общая физическая подготовка.

Теория: Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств, необходимых туристам: общая выносливость, сила, гибкость тела, быстрота движений и ловкость. Развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Практика (в зависимости от возрастных и физических особенностей):

— Подвижные и спортивные игры, эстафеты, гимнастические упражнения.

— Челночный бег 3×10м.

— Бег на 30 м, 60 м, 1000 м; 1500м, 2000м.

— Смешенное передвижение и бег по пересеченной местности

— Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

— Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (мальчики).

— Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

— Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного характера (вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Практика: Туристские эстафеты (командные спуск/подъем, вязка прусиков и т.д.), бег по пересеченной местности в снаряжении, кувырки через препятствия, рукоходы, жумаринг, карусель (участники догоняют друг друга по одинаковым этапам по круговой траектории) индивидуальное лазание по скальным стенкам

Длительное, технически правильное решение туристских задач.

Третий год обучения.

Введение.

Теория: Современное состояние спортивного туризма. Постановка целей и задач на учебный год. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом. Правила пользования личным и командным снаряжением.

Практика: Совершенствование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе. Отработка техники преодоления препятствий.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

1.3 Топографическая подготовка и ориентирование на местности.

Теория: Условные знаки. Работа с топографической картой.

Практика: Работа с картами (измерение расстояния по карте, определение азимута). Работа с компасом (определение азимута на предмет на местности, азимутальный ход).

1.2. Спортивное ориентирование.

Теория: Различные виды спортивного ориентирования (по выбору, в заданном направлении, движение по обозначенному маршруту). Работа со спортивной картой. Символьные легенды КП. Техника и тактика ориентирования. Виды отметки.

Практика: выбор подхода к КП, кроссовая подготовка, соревнования по спортивному ориентированию.

1.3 Спортивный лабиринт.

Теория: Особенности прохождения спортивного лабиринта. Ориентирование карты относительно старта.

Практика: Разработка план-схемы спортивного лабиринта. Развитие скоростной выносливости, соревнования по ориентированию «Лабиринт»

Раздел 2. «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».

2.1 Нормативно-правовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в спортивном туризме.

Теория: Правила вида спорта спортивный туризм. Регламент по проведению соревнований по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Положение и условия соревнований по спортивному туризму.

Подготовка к судейству в качестве помощника судьи этапа и службы информационного обеспечения соревнований.

Спортивное туристское снаряжение (личное снаряжение, командное снаряжение), требования, предъявляемые к снаряжению, правила эксплуатации, виды блокировки страховочных систем.

Практика: Наведение страховочных перил. закрепление умений и навыков работы с личным снаряжением. Подгонка снаряжения., размещение карабинов, спусковых и подъемных устройств на системе участника. Разработка индивидуальной блокировки страховочной системы. Совершенствование техники вязки туристских узлов. Имитация дистанции соревнований и скоростное ее прохождение.

2.2 Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение

Теория: Техники прохождения этапов туристской дистанции. Страховка и само страховка спортсмена. Параметры технических этапов на 2-3 классах дистанции, способы их прохождения.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных дистанциях.

2.3 Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»

Теория: Организация работы команды на технических этапах 2-3 классов дистанции пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего. Основные различия техники и тактики работы на короткой и длинной дистанциях.

Практика: Взаимодействие участников команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация сопровождения и страховки участников.

Организация перил на этапах спуск, подъем, траверс, переправа по бревну. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на командных дистанциях.

2.4 Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)

Теория: параметры дистанции закрытых помещений, техника работы в закрытых помещениях, особенности использования снаряжения. Виды зацепов и их расположение на стенде.

Практика: Особенности работы на вертикальных этапах в закрытых помещениях. Работа с верхней судейской веревкой, верхней командной страховкой. Особенности наведения перил на спуске в закрытых помещениях. Жумаринг. Техника прохождения стенда с различными видами крепления зацепов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в личной технике, работа в связках.

Раздел 3. Школа безопасности

3.1 Организация первой помощи

Теория: Симптомы различных травм или заболеваний, постановка диагноза по симптомам. Виды повязок («чепец», «изготовление пращевидной повязки с наложением на подбородок», «повязка на локтевой сустав»)

Практика: транспортировка «пострадавшего» на носилках. Оказание первой помощи условному при закрытом переломе.

3.2 Поисково-спасательные работы

Теория: Снаряжение, применяемое при проведении спасательных работ, поиск пострадавшего. Жизнеобеспечение человека. Сигналы бедствия, знаки «Земля-воздух». Средства индивидуальной защиты.

Практика: Поиск и эвакуация пострадавшего в СИЗ. Поиск пострадавших с помощью лавинных датчиков. Вязка двойной спасательной петли с одеванием на пострадавшего. Полоса препятствий.

Раздел 4. «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».

4.1 Походное личное и групповое снаряжение.

Теория: Требования к снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, карематы, спальные мешки хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Походная медицинская аптечка.

Практика: Подготовка личного и группового снаряжения. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Установка различных видов палаток правила укладки рюкзака.

4.2 Организация туристского быта.

Теория: Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные). Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Правила поведения в палатке. Основы гигиены туриста.

Практика: Подготовка места для ночлега. Уборка места лагеря перед уходом группы.

4.3 Питание в туристском походе.

Теория: Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Составление меню, приготовление пищи на костре, газовой горелке.

4.4 Краеведение

Теория: Историко-культурные и географические характеристики района проведения похода. Знакомство с достопримечательностями родного края. Подведение итогов похода.

Практика: Подготовка и участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, агитации и пропаганды туризма и здорового образа жизни, туристской фотографии, художественной самодеятельности (представление команды).

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка туристов

5.1 Основы спортивной физиологии кинезисэнергетики.

Теория: Строение человеческого организма. Влияние занятий спортивным туризмом на организм школьника. Научно теоретические основы физической подготовки туристов. Режим питания спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Составление распорядка дня. Пульсометрия. Ведение дневника здоровья.

5.2 Общая физическая подготовка.

Теория: Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств, необходимых туристам: общая выносливость, сила, гибкость тела, быстрота движений и ловкость. Развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Практика (в зависимости от возрастных и физических особенностей):

— Подвижные и спортивные игры, эстафеты, гимнастические упражнения.

— Челночный бег 3×10м.

— Бег на 30 м, 60 м, 1000 м; 1500м, 2000м.

— Смешенное передвижение и бег по пересеченной местности

— Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

— Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (мальчики).

— Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

— Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного характера (вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Практика: Туристские эстафеты (командные спуск/подъем, вязка прусиков и т.д.), бег по пересеченной местности в снаряжении, кувырки через препятствия, рукоходы, жумаринг, карусель (участники догоняют друг друга по одинаковым этапам по круговой траектории) индивидуальное лазание по скальным стенкам

Длительное, технически правильное решение туристских задач.

Четвертый год обучения

Введение.

Теория: Современное состояние спортивного туризма. Постановка целей и задач на учебный год. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом. Правила пользования личным и командным снаряжением.

Практика: Совершенствование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

1.4 Топографическая подготовка и ориентирование на местности.

Теория: Условные знаки. Топографическая карта.

Практика: Работа с картами (измерение расстояния по карте, определение азимута) определение азимута на предмет на местности. движение по аварийному азимуту.

1.2. Спортивное ориентирование.

Теория: техника и тактика в различных видах спортивного ориентирования (по выбору, в заданном направлении, движение по обозначенному маршруту).

Практика: выбор подхода к КП. Азимутальный ход, кроссовая подготовка, соревнования по спортивному ориентированию

1.3 Спортивный лабиринт.

Теория: совершенствование навыков прохождения спортивного лабиринта. Ориентирование карты относительно старта.

Практика: Развитие скоростной выносливости, соревнования по ориентированию «Лабиринт»

Раздел 2. «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».

2.1 «Школа юных судей спортивного туризма»

Теория: Правила вида спорта спортивный туризм. Основные отличия различных видов соревнований и слета. Регламент по проведению соревнований по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Положение и условия соревнований по спортивному туризму.

Спортивное туристское снаряжение (личное снаряжение, командное снаряжение), требования, предъявляемые к снаряжению и экипировки спортсмена, правила эксплуатации.

Практика: индивидуальная блокировка страховочных систем. Наведение страховочных перил. Совершенствование умений и навыков работы с личным снаряжением. Размещение карабинов, спусковых, подъемных устройств, мест для транспортировки веревок на страховочной системе участника. Имитация дистанции соревнований и скоростное ее прохождение.

Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи этапа и службы информации соревнований.

2.2 Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение

Теория: Техника и тактика прохождения этапов туристской дистанции. Страховка и само страховка спортсмена. Технические этапы, их параметры на различных классах дистанции, способы их прохождения.

Практика: Совершенствование умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных

2.3 Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»

Теория: Различные способы маркировки веревок. Маркировка веревок на скорость. Организация работы команды на технических этапах различных классов дистанции пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего. Техника и тактика работы на короткой и длинной дистанциях.

Практика: Взаимодействие участников команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация сопровождения, страховки и самостраховки участников. Организация страховочных перил на различных этапах. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на командных дистанциях.

2.4 Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)

Теория: параметры дистанции закрытых помещений, техника работы в закрытых помещениях, особенности использования снаряжения. Виды зацепов и их расположение на стенде.

Практика: Особенности работы на вертикальных этапах в закрытых помещениях. Совершенствование техники работы с верхней судейской веревкой, верхней командной страховкой. Особенности наведения перил в закрытых помещениях. Жумаринг. Техника прохождения стенда с различными видами крепления зацепов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в личной технике, работа в связках.

Раздел 3. Школа безопасности

3.1 Организация первой помощи

Теория: симптомами различных травм или заболеваний, постановка диагноза по симптомам. Средства для оказания первой помощи. алгоритм действий при определении признаков клинической смерти у условного пострадавшего. Сердечно-лёгочная реанимация.

Практика: Наложение различных видов повязок («чепец», «изготовление пращевидной повязки с наложением на подбородок», «повязка на локтевой сустав»), транспортировка «пострадавшего» на носилках, контроль пульса на сонной артерии. Оказание первой помощи при закрытом/открытом переломе.

3.2 Поисково-спасательные работы

Теория: Снаряжение применяемое при проведении спасательных работах, поиск и транспортировка пострадавшего, организация полиспаста, Жизнеобеспечение человека. (Семафорная азбука, построение маршрута по заданным азимутам и расстояниям, сигналы бедствия, знаки «Земля-воздух»). Средства индивидуальной защиты.

Практика: поднятие груза при помощи полиспаста эвакуация пострадавшего с высотных объектов. Транспортировка пострадавшего. Поиск и эвакуация пострадавшего в СИЗ. Поиск пострадавших с помощью лавинных датчиков. Вязка двойной спасательной петли с надеванием на пострадавшего Полоса препятствий.

Раздел 4. «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».

4.1 Походное личное и групповое снаряжение.

Теория: Требования к снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, карематы, спальные мешки хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Походная медицинская аптечка.

Практика: Подготовка личного и группового снаряжения. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Установка различных видов палаток правила укладки рюкзака

4.2 Организация туристского быта.

Теория: Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные). Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Правила поведения в палатке. Основы гигиены туриста.

Практика: Подготовка места для ночлега. Уборка места лагеря перед уходом группы.

4.3 Питание в туристском походе.

Теория: Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Составление меню, приготовление пищи на костре, газовой горелке.

4.4 Краеведение

Теория: Историко-культурные и географические характеристики района проведения похода. Знакомство с достопримечательностями родного края. Подведение итогов похода

Практика: Подготовка и участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, агитации и пропаганды туризма и здорового образа жизни, туристской фотографии, художественной самодеятельности (представление команды).

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка туристов

5.1 Основы спортивной физиологии кинезисэнергетики.

Теория: Строение человеческого организма Влияние занятий спортивным туризмом на организм школьника. Научно теоретические основы физической подготовки туристов. Нагрузка и уровни её интенсивности в туристской подготовке. Режим питания спортсмена Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Составление распорядка дня. Пульсометрия. Паспорт соматического здоровья.

5.2 Общая физическая подготовка.

Теория: Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств, необходимых туристам: общая выносливость, сила, гибкость тела, быстрота движений и ловкость. Развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Практика (в зависимости от возрастных и физических особенностей):

- Спортивные игры, эстафеты, гимнастические упражнения.
- Челночный бег 3×10м.
- Бег на 30 м, 60 м, 100м, 1000 м; 1500м, 2000м и 3000м.
- Бег по пересеченной местности
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (мальчики).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного характера (вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Практика: Туристские эстафеты (командные спуск/подъем, вязка прусиков и т.д.), бег по пересеченной местности в снаряжении, бег в гору, кувьрки через препятствия, рукоходы, подтягивания разнонаправленным хватом рук с поднятием ног к перекладине, жумаринг, карусель (участники догоняют друг друга по одинаковым этапам по круговой траектории) индивидуальное лазание по скальным стенкам

Длительное, технически правильное решение туристских задач.

Пятый год обучения

Введение.

Теория: Современное состояние спортивного туризма. Постановка целей и задач на учебный год. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом. Правила пользования личным и командным снаряжением.

Практика: Совершенствование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

1.5 Топографическая подготовка и ориентирование на местности.

Теория: Условные знаки. Топографическая карта.

Практика: Работа с картами (измерение расстояния по карте, определение азимута) определение азимута на предмет на местности. движение по аварийному азимуту.

1.2. Спортивное ориентирование.

Теория: техника и тактика в различных видах спортивного ориентирования (по выбору, в заданном направлении, движение по обозначенному маршруту).

Практика: выбор подхода к КП. Азимутальный ход, кроссовая подготовка, соревнования по спортивному ориентированию

1.3 Спортивный лабиринт.

Теория: совершенствование навыков прохождения спортивного лабиринта. Ориентирование карты относительно старта.

Практика: Развитие скоростной выносливости, соревнования по ориентированию «Лабиринт»

Раздел 2. «Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция-пешеходная».

2.1 «Школа юных судей спортивного туризма»

Теория: Нормативно-правовое и материально-техническое обеспечение соревновательного процесса в спортивном туризме. _Правила вида спорта спортивный туризм. Отличия различных видов соревнований и слета. Регламент по проведению соревнований по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Положение и условия соревнований по спортивному туризму.

Спортивное туристское снаряжение (личное снаряжение, командное снаряжение), требования, предъявляемые к снаряжению и экипировки спортсмена, правила эксплуатации.

Практика: индивидуальная блокировка страховочных систем. Наведение страховочных перил. Совершенствование умений и навыков работы с личным снаряжением. Размещение карабинов, спусковых, подъемных устройств, мест для транспортировки веревок на страховочной системе участника. Имитация дистанции соревнований и скоростное ее прохождение.

Участие в судействе соревнований в качестве судьи этапа и службы информации соревнований, помощника постановщика дистанции.

2.2 Дистанция – пешеходная, индивидуальное прохождение

Теория: Техника и тактика прохождения этапов туристской дистанции. Страховка и само страховка спортсмена. Технические этапы, их параметры на различных классах дистанции, способы их прохождения.

Практика: Совершенствование умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных

2.3 Дистанция – пешеходная, «связка», «группа»

Теория: Различные способы маркировки веревок. Маркировка веревок на скорость. Организация работы команды на технических этапах различных классов дистанции пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности

капитана и замыкающего. Техника и тактика работы на короткой и длинной дистанциях.

Практика: Взаимодействие участников команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация сопровождения, страховки и самостраховки участников. Организация страховочных перил на различных этапах. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на командных дистанциях.

2.4 Дистанция, проложенная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях)

Теория: параметры дистанции закрытых помещений, техника работы в закрытых помещениях, особенности использования снаряжения. Виды зацепов и их расположение на стенде.

Практика: Особенности работы на вертикальных этапах в закрытых помещениях. Совершенствование техники работы с верхней судейской веревкой, верхней командной страховкой. Особенности наведения перил в закрытых помещениях. Жумаринг. Техника прохождения стенда с различными видами крепления зацепов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в личной технике, работа в связках.

Раздел 3. Школа безопасности

3.1 Организация первой помощи

Теория: симптомами различных травм или заболеваний, постановка диагноза по симптомам. Средства для оказания первой помощи. алгоритм действий при определении признаков клинической смерти у условного пострадавшего. Сердечно-лёгочная реанимация.

Практика: Наложение различных видов повязок («чепец», «изготовление пращевидной повязки с наложением на подбородок», «повязка на локтевой сустав»), транспортировка «пострадавшего» на носилках, контроль пульса на сонной артерии. Оказание первой помощи при закрытом/открытом переломе.

3.2 Поисково-спасательные работы

Теория: Снаряжение применяемое при проведении спасательных работах, поиск и транспортировка пострадавшего, организация полиспаста, Жизнеобеспечение человека. (Семафорная азбука, построение маршрута по заданным азимутам и расстояниям, сигналы бедствия, знаки «Земля-воздух»). Средства индивидуальной защиты.

Практика: поднятие груза при помощи полиспаста эвакуация пострадавшего с высотных объектов. Транспортировка пострадавшего. Поиск и эвакуация пострадавшего в СИЗ. Поиск пострадавших с помощью лавинных датчиков. Вязка двойной спасательной петли с надеванием на пострадавшего Полоса препятствий.

Раздел 4. «Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».

4.1 Походное личное и групповое снаряжение.

Теория: Требования к снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, карематы, спальные мешки хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Походная медицинская аптечка.

Практика: Подготовка личного и группового снаряжения. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Установка различных видов палаток правила укладки рюкзака

4.2 Организация туристского быта.

Теория: Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные). Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Правила поведения в палатке. Основы гигиены туриста.

Практика: Подготовка места для ночлега. Уборка места лагеря перед уходом группы.

4.3 Питание в туристском походе.

Теория: Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Составление меню, приготовление пищи на костре, газовой горелке.

4.4 Краеведение

Теория: Историко-культурные и географические характеристики района проведения похода. Знакомство с достопримечательностями родного края. Подведение итогов похода

Практика: Подготовка и участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, агитации и пропаганды туризма и здорового образа жизни, туристской фотографии, художественной самодеятельности (представление команды).

Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка туристов

5.1 Основы спортивной физиологии кинезисэнергетики.

Теория: Строение человеческого организма Влияние занятий спортивным туризмом на организм школьника. Научно теоретические основы физической подготовки туристов. Нагрузка и уровни её интенсивности в туристской подготовке. Режим питания спортсмена Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Составление распорядка дня. Пульсометрия. Паспорт соматического здоровья.

5.2 Общая физическая подготовка.

Теория: Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств, необходимых туристам: общая выносливость, сила, гибкость тела, быстрота движений и ловкость. Развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Практика (в зависимости от возрастных и физических особенностей):

- Спортивные игры, эстафеты, гимнастические упражнения.
- Челночный бег 3×10м.
- Бег на 30 м, 60 м, 100м, 1000 м; 1500м, 2000м и 3000м.

- Бег по пересеченной местности
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (мальчики).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного характера (вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Практика: Туристские эстафеты (командные спуск/подъем, вязка прусиков и т.д.), бег по пересеченной местности в снаряжении, бег в гору, кувырки через препятствия, рукоходы, подтягивания разнонаправленным хватом рук с поднятием ног к перекладине, жумаринг, карусель (участники догоняют друг друга по одинаковым этапам по круговой траектории) индивидуальное лазание по скальным стенкам

Длительное, технически правильное решение туристских задач.

V. Методическое обеспечение программы

На первом году обучения (базовый уровень) предполагает изучение основ спортивного туризма (изучение этапов туристско-спортивной дистанции и техники их прохождения, ознакомление с Правилами вида спорта «спортивный туризм» применительно к дистанции пешеходная, изучение туристских узлов, предусмотренных Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму «дистанция-пешеходная»), ориентирования (основы топографии, техника передвижения по пересеченной местности, определение своего положения по спортивной карте), краеведения. Также, для закрепления изученного материала планируются выездные занятия по спортивному

ориентированию в парковой зоне, участие в соревнованиях по спортивному туризму на 1 классе дистанции и ориентированию по выбору. Участие в походе выходного дня с экскурсионной программой краеведческой направленности. Самостоятельная работа кружков направлена на совершенствование техники вязки туристских узлов.

Второй и третий год обучения (начальной специализации) предполагает закрепление знаний и умений, полученных ранее. Предполагается выполнение юношеских разрядов, участие в соревнованиях по спортивному туризму на 2-3 классах дистанции (лично, связка, группа), спортивному ориентированию городского и областного уровня, оказание первой помощи условному пострадавшему, изучение основ поисково-спасательных работ, участие в конкурсной программе туристского слета, прохождение степенного похода по Ростовской области, участие в краеведческих конкурсах. Самостоятельная работа направлена на совершенствования техники вязки узлов, изучения правил вида спорта спортивный туризм.

Четвертый и пятый года – это время совершенствования туристской техники и тактики, присвоения спортивных разрядов, участия в соревнованиях по спортивному туризму на 3-4 классах дистанции, ориентированию, прохождение семинара по подготовке спортивных судей и судейство на соревнованиях, участие в категорийных походах. Самостоятельная работа направлена на исследовательскую деятельность краеведческого характера, изучения отдельных разделов правил вида спорта спортивный туризм и регламента по проведению соревнований по спортивному туризму «дистанция – пешеходная»

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -15 человек, второго года - не менее 10 человек, в последующие годы - не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Курс построен по концентрическому принципу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе занятия.

Тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по два часа (1 года – два раза в неделю), структура тренировочного микроцикла показана в таблице 1.

В качестве дидактического материала используются:

- раздаточный материал (спортивные карты, таблицы с топографическими знаками, знаками «земля воздух» и т.д.);
- наглядные пособия по вязке туристских узлов;
- краеведческая литература для чтения;
- сведения из интернета (туристских сайтов);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фотографии;
- тесты на знания правил спорта спортивный туризм;
- видеоматериалы по технике пешеходного туризма и подгонке личного снаряжения;
- компьютерные презентации по темам.

Материально-техническое обеспечение программы

В зависимости погодных условий, времени года и поставленных задач занятия могут проходить на пришкольной территории спортивном зале или учебном кабинете.

В теплое время года для отработки туристских навыков используется школьный стадион, и пришкольная территория, оборудованная спортивными сооружениями (турники, «лабиринт», гимнастическое бревно и т.д.).

В холодное время года занятия проводятся в спортивном зале. Рекомендованное оборудование спортивного зала: гимнастическая скамейка,

гимнастическое бревно, зацепы для крепления перил, шведская стенка, тренажёр для развития ловкости «стенд с зацепами» или скалодром.

Теоретические задания рекомендуется проводить в учебном кабинете, оборудованном в соответствии с санитарными нормами: столы, стулья, классная доска, компьютер с проектором.

Рекомендуемое материально-техническое обеспечение тренировочного процесса
(на 15 человек)

Туристское снаряжение и инвентарь	Кол-во штук
Аптечка медицинская	1
Компас	15
Курвиметр	2
Призмы для спортивного ориентирования	15
Компостеры для отметки прохождения КП	15
Секундомер	2
Веревка страховочно-спасательная 10мм (50м)	4
Веревка страховочно-спасательная 10мм (30м)	2
Веревка страховочно-спасательная 10мм (25м)	2
Веревка страховочно-спасательная 10мм (15м)	4
Веревка страховочно-спасательная 10мм (10м)	4
Страховочная система (низ + верх)	15
Перчатки	15
Каска туристская	7
Петли прусика	15
Карабина с закручивающейся муфтой	12
Карабины с байонетной муфтой	30
Карабины со сдвижной муфтой	30
ФСУ «Восьмерка»	15
Ручной зажим типа жумар	10
Карабин с трек роликом для навесной переправы	10
Самоблокирующееся спусковое устройство «Гри-гри», «десантер » и тд.	2
Блок-ролик	4
Ножной зажим	2
Грудной зажим	2

Тент	2
Палатки	5
Спальные мешки	15
Рюкзаки	15
Карематы (туристские коврики)	15
Котлы	2 компл.
Ремнабор	1
Костровое оборудование	1 компл.

Диагностические материалы

К основным показателям эффективного освоения программы относятся:

— результаты, показанные на городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также городском туристском слете.

— Выполнение разрядных норм по спортивному туризму на дистанции пешеходная

— Показатели общей физической подготовки оцениваются по нормативам, входящим в ВФСК «Готов к труду и обороне».

— Текущее состояние органов и систем организма оценивается по средством составления паспорта соматического здоровья или аппаратно-диагностического комплекса аримис.

— Изменение личностных качеств учащихся проводится по средствам анкетирования, участия в общественной деятельности или личной беседы.

Оценочные материалы:

- Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» (Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 С изм. от 09.04.18. № 325)

- Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Приказ Минспорта России от 19 июня 2017 года N 542).

- Паспорт соматического здоровья.

VI. Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013).
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2019-2025 г, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 15.03.2021).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №467 от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования».
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации №Р-126 от 21.06.2021 г. «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности».
7. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 28 декабря 2020 года).
8. 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
9. Областной закон «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области» (утв. от 06.05.2016г. № 528-ЗС Правительством Ростовской области).
10. Государственная программа Российской Федерации «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 13.12.2015 г. № 1493).

11. Концепция реализации государственной молодежной политики в Ростовской области на период до 2020 года.
12. СанПиН 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).

Литература для педагога:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия, 1999.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М., Наука, 1980.
3. Амонашвили Ш.А. Школа жизни. М., 1998.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М., Смысл, 2001.
5. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И., Соколов А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2008.- №3.- С. 15.
6. Балабанов И.В. Узлы. – М.:2006. – 80с.: ил.; ISBN 5-901049-44-6
7. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология. Ростов н/Д., «Феникс», 1999.
8. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.

9. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров/Н.В.Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2015. – 253с. ISBN 978-5-394-02435-1
10. Информация для родителей и медицинских работников по рекомендациям, получаемым после обследования на аппаратно-программном комплексе «Армис»/ ГБОУ РО для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» Региональный центр здоровьесбережения в сфере образования Ростовской области, 2013.
11. Калиенко С.И., Тулупчи Н.В. Спортивный туризм, как средство физической рекреации. // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной конференции; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета, 2015. – 520с. ISBN 978-5-9275-1601-8
12. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001
13. Коц Я.М. Спортивная физиология Учебник для институтов физической культуры . — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 200с.
14. Крайман М.И. Юные туристы. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. Туризм и краеведение. — М., Просвещение, 1982
15. Кузьмин В.Г., Сиразеева А.С. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания //Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 97-98
16. Махов И.И. Юные туристы-многоборцы. Программа дополнительного образования детей. - Петропавловск-Камчатский, 2009.

17. Методические рекомендации «Организация и проведение школьного (районного) туристского слета»/ Составитель – Ларионова Н.В., методист МБУ ДО ЦДЮТур. Одобрено Методическим Советом МБУ ДО ЦДЮТур, протокол № 2 от 31.03.2016 г.
18. Немытов Д.Н., Илькин А.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования. Учебно-методическое пособие / Ульяновск, 2013
19. Правила вида спорта "спортивный туризм", утверждены приказом Минспорта России от "22" июля 2013 г. N 571
20. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Москва, 2014
21. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Москва, 2014
22. Соболев С.В. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине: Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. С.В. Соболев]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 106 с.

Список литературы для педагогов, учащихся, родителей:

1. Суслов Ф.П., Гишпенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – М., 1999. – 202 с.
2. Товстопяtko Ф.Ф., Кононенко Н.С. Влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическую подготовку и успеваемость учащихся старшего школьного возраста // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 6. С. 279-282.
3. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС, 1987.
4. Федотов Ю.Н., Шеманаев В.К., Скачков Ю.А. Моделирование нагрузочных характеристик в практике спортивно-оздоровительного

- туризма. Учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Спб., 2013. Том Часть 2
5. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239с.: ил. – ISBN 978-5-09-029648-9
 6. Холодов Ж.К. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с. ISBN 5-7695-0571-0
 7. Шамов А.П. Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристской технике: Учебное пособие. - Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2006. -72 с" 127 илл. ISBN 5-8480-0176-6