

Управление образования администрации Еткульского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества  
«Радуга» с. Коелга»

Принята на совещании  
педагогического совета  
от «02» сентября 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ЦРТДЮ

 /Кущ Е.Ю./

«02» сентября 2020 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности**

**«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Оконешников Андрей

Александрович, педагог

дополнительного образования

с. Коелга, 2020.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

- Тип программы — *модифицированная*
- Образовательная область — *физическая культура*
- Направленность деятельности — *туристско-краеведческая*
- Способ освоения образования — *репродуктивная*
- Уровень освоения содержания образования — *общекультурный*
- Уровень реализации программы — *начальное общее образование, основное общее образование*
- Форма реализации программы — *групповая*
- Продолжительность реализации программы — *одногодичная*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» педагога дополнительного образования Гусева Николая Валерьевича (МБОУ «СОШ № 1» г. Усинск).

Программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р)
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РФ от 09.11. 2018г. №196)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках): способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта,

формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

#### ***Актуальность программы***

В экологическом образовании и воспитании уже давно наметилась неблагоприятная тенденция сокращения мероприятий экологической направленности, исключения предмета экологии из учебных планов школ. Экология перестала существовать как самостоятельный предмет. Богатый эколого-краеведческий материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы, постигая отечественное культурное прошлое и расширяя свои знания в области истории, культуры и экологии, учащиеся оценили красоту и богатства родного края и впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера.

Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

#### ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско-краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско-краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей-единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием

содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

#### ***Новизна программы***

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

#### ***Адресат программы***

На начальный этап подготовки принимаются дети с 10 лет.

#### ***Формы организации образовательного процесса***

##### **Виды занятий**

По данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

##### **Особенности организации образовательного процесса**

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14».

##### ***Условия реализации программы***

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 10 человек. При наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, 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 объединении детей.

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании обучения по программе учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;

- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;

- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;

- туристские узлы;

**УМЕТЬ:**

- пользоваться краеведческой литературой;

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- составлять меню для похода выходного дня;

- собирать рюкзак, личное снаряжение;

- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;

- обращаться с компасом, определять стороны света;

- одевать страховочную систему;

- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 5 класса;

- вязки туристских узлов.

***Формы текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации освоения учащимися образовательной программы***

- Устный опрос.
- Зачет.
- Контрольные задания.
- ориент-шоу, соревнование.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***

- Мероприятия, соревнования муниципального, регионального, федерального и международного уровня.
- Итоговые занятия.

**Учебный план  
1 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
	Комплектование учебной группы	12	12		
1.	<b>Общая подготовка</b>				
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	2	2	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	4	4	-	
2.	<b>Основы туристской подготовки</b>				
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	6	3	3	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	6	3	3	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	6	6	-	
3.	<b>Тактико-техническая подготовка</b>				
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	6	2	4	Зачет, контрольные задания
3.2	Вязка узлов и их применение.	12	4	8	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	10	-	10	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	6	6	0	
3.5.	Техника преодоления препятствий	38	16	22	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	6	6	0	
4.	<b>Топография и ориентирование</b>				
4.1	Топографическая и спортивная карта	12	6	6	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	12	6	6	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	10	5	5	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	12	6	6	
5.	<b>Краеведение</b>				
5.1	История Челябинской области.	8	8	-	Опрос
5.2.	Экскурсионная программа	24		24	
6.	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</b>				
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	12	12	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	6	6	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>113</b>	<b>103</b>	



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1-ый год обучения

### **1. Общая подготовка.**

#### **1.1 Введение.**

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

#### **1.2 Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

### **2. Основы туристской подготовки.**

#### **2.1. Подготовка к походу.**

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

#### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.**

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

### **3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста.**

#### **3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.**

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

#### **3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.**

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

#### Практические занятия.

Решение ситуационных задач

#### **3.3 Техника преодоления препятствий.**

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные

веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

#### **4. Топография и ориентирование.**

##### **4.1 Топографическая и спортивная карта.**

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

##### Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

##### **4.2. Компас. Работа с компасом.**

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

##### Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

##### **4.3. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

##### Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

##### **4.4. Способы ориентирования.**

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

##### **4.5. Соревнования по ориентированию.**

##### Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **5. Краеведение**

##### **5.1 История Челябинской области.**

Краткая история Челябинской области. Основание и становление. Природные достопримечательности. Памятники природы и архитектуры.

##### **5.2 Экскурсионная программа.**

Практические занятия: Экскурсии по Челябинской области. Краеведческое ориентирование.

#### **6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.**

##### **6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.**

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

##### **6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Этапы педагогического контроля

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течении года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течении года)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (в течении года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	<i>Краеведение</i>	Отчет по походу	Зачет путешествия

### Условия реализации программы

#### *Методическое обеспечение программы*

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

#### *Информационное обеспечение*

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями.
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

*Необходимое материально-техническое обеспечение учебного процесса для реализации программы «Спортивный туризм»*

Туристское снаряжение:

- Рюкзак туристический
- Спальный мешок
- Палатки
- Палатка "Зима"
- Печка к палатке "Зима"
- Система страховочная
- Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
- Аптечка - набор
- Компас жидкостный
- Катамаран
- Карты туристские, спортивные
- Веревка основная 40м, 30м ,20м
- Веревка вспомогательная
- Карабин туристский с муфтой.
- ФСУ («восьмерка» ).
- «Жумар»
- Шлем защитный (каска)
- Льжи, ботинки, крепления
- Раздаточный материал
- Аудио, - видео средства

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989

### Тематическое планирование. 1 год обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Спортивный туризм – вид спорта.	2
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	2
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.	2
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.	2
5	Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	2
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	2
7	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	2
8	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	2
9	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.	2
10	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.	2
11	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	2
12	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	2
13	Турполоса ее описание, методы преодоления.	2
14	Переправа по бревну (в том числе и качающемуся).	2
15	Переправа способом маятник и по перилам.	2
16	Переправа по кочкам, гатям из жердей.	2
17	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.	2
18	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.	2
19	Переправа по параллельным веревкам.	2
20	Переправа «бабочка».	2
21	Навесная переправа.	2
22	Преодоление турполосы.	2
23	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	2
24	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	2
25	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.	2
26	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.	2
27	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.	2
28	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	2
29	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	2
30	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	2

31		2
32	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	2
33	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.	2
34	Тестирование по медицине.	2
		216