

Муниципальное казенное учреждение  
"Управление образования администрации Таштагольского муниципального района"  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция детского и  
юношеского туризма и экскурсий»  
(МБУ ДО СДЮТЭ)

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
(протокол от 20.05.2024 № 05)

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО СДЮТЭ  
К.Н. Юдицкий  
(приказ от 20.05.2024 №84/2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» 2024

(стартовый уровень)

Направленность программы – туристско-краеведческая  
Программа ориентирована на учащихся – 9-17 лет  
Срок реализации – 1 год, 108 часов

Разработчик:  
Южанин Михаил Александрович,  
педагог дополнительного образования,  
высшая категория

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....</b>     | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 3         |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                       | 5         |
| 1.3. Учебный план программы «Спортивный туризм».....                    | 5         |
| 1.3.1. Учебно-тематический план для возрастных групп 9-13 лет.....      | 6         |
| 1.3.2. Учебно-тематический план для возрастных групп 14-15 лет.....     | 7         |
| 1.4. Содержание программы «Спортивный туризм».....                      | 9         |
| 1.5. Планируемые результаты.....  | 11        |
| <b>РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».....</b> | <b>13</b> |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                    | 13        |
| 2.2. Условия реализации программы.....                                  | 13        |
| 2.2.1. Формы реализации программы.....                                  | 14        |
| 2.2.2. Квалификационные требования к педагогу .....                     | 14        |
| 2.3. Формы аттестации.....  | 14        |
| 2.4. Оценочные материалы.....   | 14        |
| 2.5. Методическое обеспечение программы.....                            | 17        |
| 2.6. Материально-техническое обеспечение.....                           | 17        |
| Список литературы.....  | 18        |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

*Реализация программы направлена на:*

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья.

*Данная программа разработана в соответствии с:*

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 13.07.2020 N 189-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере";
- Законом Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО СДЮТЭ.

**Актуальность** программы «Спортивный туризм» состоит в том, что она способствует не только общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, но и совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, воспитывает патриота своей Родины, в определенной степени решает вопросы профилактики асоциального поведения детей. Программа разработана на основе анализа детского и родительского запроса.

*Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа.*

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами.

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а потому даже однодневные туристские походы либо тренировки в лесной или парковой зонах, являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации учащихся. Подростки учатся грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях: ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду, преодолевать естественные препятствия и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, учащиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет детям возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации.

Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе. Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди подростков. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

**Новизна** заключается в том, что содержание данной программы направлено на углубленное изучение основ спортивного туризма (группа дисциплин: «дистанции», «маршруты») и спортивного ориентирования (как неотъемлемой части соревновательной деятельности дисциплины – «дистанции»).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она реализует основную идею комплексного развития детей, а именно обучение детей рассматривается как системный процесс, ориентированный, в первую очередь, на всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации. Методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы развивать личностные качества учащегося.

**Отличительная особенность программы** заключается в углублении специальной спортивно-туристской подготовки учащихся в отличие от других программ туристско-краеведческой направленности. Увеличение учебной части программы обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие спортивного туризма в дисциплинах – «дистанция», «маршруты»;
- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

*Данная программа разработана* на основе типовой программы дополнительного образования «Юные инструкторы туризма» / Маслов А.Г., Москва, ЦДЮТиК, 2002 г. В программе основные направления туристско-спортивная подготовка, ориентирование, участие в соревнованиях будут изучаться более углубленно. Кроме того, в раздел «Туристско-спортивная подготовка» введены дополнительные темы и часы по изучению спортивного туризма, дисциплин: «дистанция», «маршруты».

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для детей 9-17 лет.

Этот возраст является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах: повышение интеллекта, выработка нравственных черт, проявления характера, силы воли, умение управлять эмоциями, физической подготовленности.

В возрасте 9-17 лет совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства технических приемов

в спортивном туризме. Они активно начинают соперничать друг с другом, что приводит к положительным результатам в спорте.

Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав. Набор в объединение осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

**Форма обучения** очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

**Продолжительность занятий** по 3 часа в учебную неделю, включая теоретические и практические занятия, по 40 минут, как в помещении, так и на местности.

**Количество учащихся** в учебной группе: 7-15 человек.

**Вид учебной группы** – постоянный состав, формы занятия разнообразные: фронтальные занятия, групповые.

**Характеристика программы:**

тип: *дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

направленность: *туристско-краеведческая*

уровень реализации программы: *стартовый (ознакомительный)*.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Программа предполагает решение **основных задач:**

**Предметные:**

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- обучить основам техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить условия приобретения соревновательного опыта;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

**Метапредметные:**

- способствовать укреплению здоровья;
- способствовать развитию психических процессов: памяти и внимания, воображения и мышления;
- развивать наблюдательность, познавательную самостоятельность учащихся;
- развивать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**Личностные:**

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом.

## 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Учебный план программы «Спортивный туризм» составлен с учетом возрастных особенностей учащихся. Объем учебных часов для всех возрастных групп составляет 108 часов.

Отличительная особенность обучения возрастных групп 9-13 лет заключается в большем объеме часов, отведенных на изучение *теоретических аспектов* в разделах «Основы спортивного туризма», «Спортивное ориентирование». Учащиеся 14-17 лет данные разделы изучают более углубленно *на практических занятиях* и принимают участие в соревнованиях более высокого ранга.

**Учебный план  
для возрастных учебных групп 9-13 лет и 14-17 лет**

| № п/п        | Наименование разделов           | Количество часов |                                      |                                       |  |   |
|--------------|---------------------------------|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---|
|              |                                 | 1 год обучения   |                                      |                                       |  |   |
|              |                                 | Всего            | Теория для возрастных групп 9-13 лет | Теория для возрастных групп 14-17 лет | Практика для возрастных групп 9-13 лет | Практика для возрастных групп 14-17 лет |
| 1            | Основы спортивного туризма      | 15               | 11                                   | 4                                     | 4                                      | 11                                      |
| 2            | Туристско-спортивная подготовка | 27               | 4                                    | 4                                     | 23                                     | 23                                      |
| 3            | Лыжная подготовка               | 18               | 4                                    | 4                                     | 14                                     | 14                                      |
| 4            | Спортивное ориентирование       | 18               | 8                                    | 4                                     | 10                                     | 14                                      |
| 5            | Соревновательная деятельность   | 30               | -                                    | -                                     | 30                                     | 30                                      |
| <b>Всего</b> |                                 | <b>108</b>       | <b>27</b>                            | <b>16</b>                             | <b>81</b>                              | <b>92</b>                               |

**1.3.1. Учебно-тематический план для возрастных групп  
9-13 лет**

| № п/п                                     | Наименование тем и разделов   | Количество часов |           |          | Формы аттестации/<br>контроля       |
|---|---|------------------|-----------|----------|-------------------------------------|
|   |   | Всего            | Теория    | Практика |                                     |
| <b>1. Основы спортивного туризма</b>      |   |                  |           |          |                                     |
| 1.1                                       | История развития туризма  | 2                | 2         | -        | Устный опрос, тесты                 |
| 1.2                                       | Виды спортивного туризма  | 2                | 2         | -        |                                     |
| 1.3                                       | Виды соревнований по спортивному туризму                                  | 2                | 2         | -        |                                     |
| 1.4                                       | Нормативная документация  | 1                | 1         | -        |                                     |
| 1.5                                       | Снаряжение, виды снаряжения   | 4                | 2         | 2        |                                     |
| 1.6                                       | Технические приемы и их виды  | 4                | 2         | 2        |                                     |
| <b>Итого</b>                              |   | <b>15</b>        | <b>11</b> | <b>4</b> |                                     |
| <b>2. Туристско-спортивная подготовка</b> |   |                  |           |          |                                     |
| 2.1                                       | Индивидуальная страховочная система                                       | 3                | 1         | 2        | Наблюдение                          |
| 2.2                                       | Экипировка спортсмена   | 2                | -         | 2        |                                     |
| 2.3                                       | Узлы. Виды веревок.   | 4                | 1         | 3        | Контрольный срез                    |
| 2.4                                       | Устройства  | 4                | 2         | 2        | Устный опрос                        |
| 2.5                                       | Подъем спортивным способом.<br>Спуск спортивным способом                  | 2                | -         | 2        | Выполнение нормативов, соревнования |
| 2.6                                       | Подъем с применением зажима.<br>Спуск с применением спускового устройства | 2                | -         | 2        |                                     |
| 2.7                                       | Траверс склона по перилам   | 2                | -         | 2        |                                     |
| 2.8                                       | Переправа по бревну способом  | 2                | -         | 2        | Выполнение                          |

|   |  |            |           |           |                           |
|---|--|------------|-----------|-----------|---------------------------|
|   | горизонтальный маятник». Переправа по бревну с перилами                                      |            |           |           | нормативов, соревнования  |
| 2.9                                     | Переправа через овраг, ручей методом «вертикальный маятник»                                  | 2          | -         | 2         |                           |
| 2.10                                    | Переправа по параллельным перилам  | 2          | -         | 2         |                           |
| 2.11                                    | Движение по навесной переправе   | 2          | -         | 2         |                           |
| <b>Итого</b>                            |  | <b>27</b>  | <b>4</b>  | <b>23</b> |                           |
| <b>3. Лыжная подготовка</b>             |  |            |           |           |                           |
| 3.1                                     | Возникновение лыжного спорта. Спортивный туризм «дистанции - лыжные»                         | 1          | 1         | -         | Устный опрос, тесты       |
| 3.2                                     | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1          | 1         | -         |                           |
| 3.3                                     | Характеристики техник лыжных ходов   | 4          | 4         | -         |                           |
| 3.4                                     | Техническая лыжная подготовка  | 14         | -         | 14        | Соревнования              |
| <b>Итого</b>                            |  | <b>18</b>  | <b>4</b>  | <b>14</b> |                           |
| <b>4. Спортивное ориентирование</b>     |  |            |           |           |                           |
| 4.1                                     | История спортивного ориентирования.  | 1          | 1         | -         | Устный опрос              |
| 4.2                                     | Понятие спортивной карты   | 1          | 1         | -         |                           |
| 4.3                                     | Условные знаки   | 4          | 2         | 2         | Тесты, дидактические игры |
| 4.4                                     | Компас. Работа с компасом и картой   | 6          | 2         | 4         | Практические задания      |
| 4.5                                     | Способы ориентирования   | 6          | 2         | 4         | Устный опрос              |
| <b>Итого</b>                            |  | <b>18</b>  | <b>8</b>  | <b>10</b> |                           |
| <b>5. Соревновательная деятельность</b> |  |            |           |           |                           |
| 5.1                                     | Участие в соревнованиях  | 30         | -         | 30        | Соревнования              |
| <b>Итого</b>                            |  | <b>30</b>  | <b>-</b>  | <b>30</b> |                           |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>        |  | <b>108</b> | <b>27</b> | <b>81</b> |                           |

### 1.3.2. Учебно-тематический план для возрастных групп 14-17 лет

| №<br>№<br>п/п                        | Наименование тем и разделов  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля |
|--------------------------------------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|                                      |  | Всего            | Теория | Практика |                               |
| <b>1. Основы спортивного туризма</b> |  |                  |        |          |                               |
| 1.1                                  | История развития туризма. Виды спортивного туризма                 | 1                | 1      | -        | Устный опрос, тесты           |
| 1.2                                  | Виды соревнований по спортивному туризму. Нормативная документация | 1                | 1      | -        |                               |

|   |  |           |          |           |                                     |
|---|--|-----------|----------|-----------|-------------------------------------|
| 1.3                                       | Снаряжение, виды снаряжения  | 4         | 1        | 3         |                                     |
| 1.4                                       | Технические приемы и их виды   | 9         | 1        | 8         |                                     |
| <b>Итого</b>                              |  | <b>15</b> | <b>4</b> | <b>11</b> |                                     |
| <b>2. Туристско-спортивная подготовка</b> |  |           |          |           |                                     |
| 2.1                                       | Индивидуальная страховочная система  | 3         | 1        | 2         | Наблюдение                          |
| 2.2                                       | Экипировка спортсмена  | 2         | -        | 2         |                                     |
| 2.3                                       | Узлы. Виды веревок.  | 4         | 1        | 3         | Контрольный срез                    |
| 2.4                                       | Устройства   | 4         | 2        | 2         | Устный опрос                        |
| 2.5                                       | Подъем спортивным способом.<br>Спуск спортивным способом                                     | 2         | -        | 2         | Выполнение нормативов, соревнования |
| 2.6                                       | Подъем с применением зажима.<br>Спуск с применением спускового устройства                    | 2         | -        | 2         |                                     |
| 2.7                                       | Траверс склона по перилам  | 2         | -        | 2         |                                     |
| 2.8                                       | Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник».<br>Переправа по бревну с перилами     | 2         | -        | 2         | Выполнение нормативов, соревнования |
| 2.9                                       | Переправа через овраг, ручей методом «вертикальный маятник»                                  | 2         | -        | 2         |                                     |
| 2.10                                      | Переправа по параллельным перилам  | 2         | -        | 2         |                                     |
| 2.11                                      | Движение по навесной переправе   | 2         | -        | 2         |                                     |
| <b>Итого</b>                              |  | <b>27</b> | <b>4</b> | <b>23</b> |                                     |
| <b>3. Лыжная подготовка</b>               |  |           |          |           |                                     |
| 3.1                                       | Возникновение лыжного спорта.<br>Спортивный туризм «дистанции - лыжные»                      | 1         | 1        | -         | Устный опрос, тесты                 |
| 3.2                                       | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1         | 1        | -         |                                     |
| 3.3                                       | Характеристики техник лыжных ходов   | 4         | 4        | -         |                                     |
| 3.4                                       | Техническая лыжная подготовка  | 14        | -        | 14        | Соревнования                        |
| <b>Итого</b>                              |  | <b>18</b> | <b>4</b> | <b>14</b> |                                     |
| <b>4. Спортивное ориентирование</b>       |  |           |          |           |                                     |
| 4.1                                       | История спортивного ориентирования. Понятие спортивной карты                                 | 1         | 1        | -         | Устный опрос                        |
| 4.2                                       | Условные знаки   | 3         | 1        | 2         | Тесты, дидактические игры           |
| 4.4                                       | Компас. Работа с компасом и картой   | 6         | 1        | 5         | Практические задания                |

|   |                         |            |           |           |              |
|---|-------------------------|------------|-----------|-----------|--------------|
| 4.5                                     | Способы ориентирования  | 8          | 1         | 7         | Устный опрос |
| <b>Итого</b>                            |                         | <b>18</b>  | <b>4</b>  | <b>14</b> |              |
| <b>5. Соревновательная деятельность</b> |                         |            |           |           |              |
| 5.1                                     | Участие в соревнованиях | 30         | -         | 30        | Соревнования |
| <b>Итого</b>                            |                         | <b>30</b>  | <b>-</b>  | <b>30</b> |              |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>        |                         | <b>108</b> | <b>16</b> | <b>92</b> |              |

#### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 1. Основы спортивного туризма

###### 1.1 История развития туризма

*Теоретические занятия:* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. История туристских слетов и соревнований.

###### 1.2 Виды спортивного туризма

*Теоретические занятия:* Дисциплины «Маршрут», «Дистанция» их различия и специфика.

###### 1.3 Виды соревнований по спортивному туризму

*Теоретические занятия:* Дисциплины «Маршрут». Пешеходный, лыжный. Специфика данных видов.

Дисциплина «Дистанция». Дистанции пешеходные, лыжные. Специфика данных дистанций, их классификация.

###### 1.4 Нормативная документация

*Теоретические занятия:* Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму (далее - Регламент), положение о соревнованиях, общие условия, условия дистанций, инструкции по технике безопасности.

###### 1.5 Снаряжение, виды снаряжения.

*Теоретические занятия:* Карабины, их виды. Зажимы, их виды. Спусковые устройства, их виды, Индивидуальная страховочная система. Блок-ролики, полиспады.

*Практические занятия:* Работа карабинами с различными типами муфт на опорных точках. Работа с различными типами зажимов (жумар, кроль, шант, «радригез») на веревке, разбор принципа их работы. Работа с различными типами спусковых устройств (восьмерка, решётка) к перильной веревке, разбор принципа их работы. Как правильно одеть и снять заранее сблокированную страховочную систему.

###### 1.6 Технические приемы и их виды

*Теоретические занятия:* Виды технических приемов, применяемых на соревнованиях и дистанциях различной классификации. Просмотр обучающего видеofilmа по работе на технических этапах.

*Практические занятия:* Апробирование технических приемов в облегченном варианте, без применения специального снаряжения.

##### 2. Туристско-спортивная подготовка

###### 2.1 Индивидуальная страховочная система

*Теоретические занятия:* Рассмотрение отдельных составных частей ИСС (индивидуальная страховочная система).

*Практические занятия:* Надевание ИСС, ее утяжка под спортсмена, блокирование ИСС в соответствии с регламентом.

###### 2.2 Экипировка спортсмена

*Практические занятия:* Перчатки их виды и способы их усовершенствования. Каски и их виды. Индивидуальная настройка каски под спортсмена. Одежда и обувь. Подготовка одежды и обуви к тренировке, соревнованиям.

### **2.3 Узлы. Виды веревок**

*Теоретические занятия:* Узлы, их применение. Основные, вспомогательные веревки, материалы изготовления, двойная и сдвоенная веревки, их различия. Требования, предъявляемые к основной веревке в соответствии с Регламентом, дисциплина «дистанция».

*Практические занятия:* Просмотр учебного видеofilmа. Изучение техники завязывания узлов в соответствии с Регламентом на «дистанции - пешеходные», п.п 3.7.

### **2.4 Устройства**

*Теоретические занятия:* Карабины автоматические, жумар, спусковое устройство типа «восьмерка». Размещение данных устройств на ИСС. Вспомогательные устройства, блоки, полиспасти, зажимы для натяжения перил («радригез», «холдер»), опорные петли (одинарные, сдвоенные).

*Практические занятия:* Самостоятельное размещение и закрепление устройств на ИСС, натяжение одинарных и двойных перил при помощи полиспаста, при помощи зажимов.

### **2.5 Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом**

*Практические занятия:* Выполнение подъема спортивным способом согласно п. 7.18 Регламента.

Выполнение спуска спортивным способом согласно п. 7.17 Регламента.

### **2.6 Подъем с применением зажима. Спуск с применением спускового устройства**

*Практические занятия:* Выполнение подъема с применением зажима согласно п. 7.10 Регламента.

Выполнение спуска с применением спускового устройства согласно п. 7.10 Регламента.

### **2.7 Траверс склона по перилам**

*Практические занятия:* Выполнение траверса склона согласно п. 7.13 Регламента.

### **2.8 Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник». Переправа по бревну с перилами**

*Практические занятия:* Выполнение переправы по бревну с применением «горизонтального маятника» согласно п. 7.14 Регламента.

Выполнение переправы по бревну с перилами согласно п. 7.8 Регламента.

### **2.9 Переправа через овраг, ручей методом «вертикальный маятник»**

*Практические занятия:* Выполнение переправы через овраг ручей методом «вертикальный маятник» согласно п. 7.15 Регламента.

### **2.10 Переправа по параллельным перилам**

*Практические занятия:* Выполнение переправы по параллельным перилам согласно п. 7.8 Регламента.

### **2.11 Движение по навесной переправе**

*Практические занятия:* Выполнение движения по навесной переправе согласно п. 7.9 Регламента.

## **3. Лыжная подготовка**

### **3.1 Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.**

#### **Спортивный туризм «дистанции - лыжные»**

*Теоретические занятия:* История лыжного спорта в мире, СССР, России. История развития спортивного туризма на лыжных дистанциях от «Руководства для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму», автор Теплоухова В.В. к Регламенту.

### **3.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь**

*Теоретические занятия:* Техника безопасности. Виды лыж, палочек их характеристики. Выбор лыжного инвентаря спортсменом. Виды лыжных мазей и парафинов, их применение относительно условий. Одежда для тренировок, соревнований, требования к одежде относительно условий. Виды лыжных креплений и ботинок. Выбор креплений и ботинок спортсменом.

### **3.3 Характеристики техник лыжных ходов**

*Теоретические занятия:* Техника классического хода, ее характеристика и применение на дистанции.

Техника и виды конькового хода. Одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный коньковые хода, их характеристики и применение на дистанции.

### **3.4 Техническая лыжная подготовка**

*Практические занятия:* Выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов.

## **4. Спортивное ориентирование**

### **4.1 История спортивного ориентирования**

*Теоретические занятия:* Страна происхождения и год. Первые соревнования и дальнейшее развитие ориентирования в нашей стране. Развитие технологий в спортивном ориентировании.

### **4.2 Понятие спортивной карты**

*Теоретические занятия:* Спортивные карты, их виды, масштабы, назначение. Отличие спортивных карт от топографических, физических.

### **4.3 Условные знаки**

*Теоретические занятия:* Условные знаки, их группы, обозначения. Сопоставление с предметами на местности (фотографии).

*Практические занятия:* Настольные и компьютерные игры на знание условных знаков.

Выполнение различных упражнений на изучение и запоминание условных знаков.

### **4.4 Компас. Работа с компасом и картой**

*Теоретические занятия:* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек жидкостным компасом.

*Практические занятия:* Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

### **4.5 Способы ориентирования**

*Теоретические занятия:* Виды ориентиров: линейные, точечные, площадные. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, бег в мешок, движение по опорным ориентирам, по линейным ориентирам, использование развилок с крутым поворотом, движение по горизонтали.

*Практические занятия:* Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по карте, азимуту.

Выбор пути движения на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров.

## **5. Соревновательная деятельность**

### **5.1 Участие в соревнованиях**

*Практические занятия:* участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию различного уровня.

### **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе изучения данной программы учащиеся достигнут следующих результатов:

#### ***Предметные:***

- познакомятся с основами туризма и ориентирования;
- обучатся основам техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- приобретут соревновательный опыт;
- выполнят нормативы юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

#### ***Метапредметные:***

- разовьют память, внимание, наблюдательность, познавательную самостоятельность, способность к преодолению трудностей;
- научатся определять общую цель и работать в команде над ее достижением;
- обучатся различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами.

### **Личностные:**

- сформируют потребность в здоровом образе жизни;
- воспитают волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативность, ответственность, товарищество и взаимовыручку;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям спортом и туризмом.

### *К концу учебного года учащиеся будут **знать**:*

- что такое спортивный туризм;
- для чего нужен данный вид спорта и каким целям он служит;
- правила данного вида спорта, правила поведения во время занятий, тренировок, соревнований;
- разновидности спортивного туризма, что такое «Маршруты», что такое «Дистанции», что такое «Спортивное ориентирование»;
- что такое «нормы и правила вида спорта»;
- специальную терминологию: индивидуальная страховочная система, карабин, жумар, спусковое устройство, ус самостраховки, страховочные перила;
- специальные действия: соревнования, дистанция, преодоление этапа, тренировка.

### *К концу учебного года учащиеся будут **уметь**:*

- самостоятельно оборудоваться на тренировку, соревнования;
- соблюдать правила безопасности во время тренировок, соревнований в природных условиях и в спортзале, избегать возможных травм;
- соблюдать правила поведения в общественных местах и на транспорте;
- выполнять упражнения по технике спортивного туризма, ориентирования;
- технически правильно выполнять работу на этапах спортивного туризма и уметь ориентироваться на местности при помощи компаса и карты;
- определять стороны света и азимут с помощью компаса;
- понимать и изображать основные условные знаки;
- читать и понимать условия и параметры дистанции, уметь самостоятельно готовиться к дистанции исходя из заданных условий;
- самостоятельно воссоздавать дистанцию для тренировки исходя из заданных условий;
- знать виды лыжных ходов, их характеристики и применения, исходя из состояния трассы и рельефа;
- готовить лыжный инвентарь к тренировкам, соревнованиям.

## РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 г.

**Начало учебного года** – до 15 сентября.

**Окончание учебного года** – 31 мая.

**Всего учебных недель** – 36.

**Продолжительность занятий** – 40 минут.

| Срок реализации программы | Объем учебных часов | Всего учебных недель | Режим работы                                  | Количество учебных дней |
|---------------------------|---------------------|----------------------|---|-------------------------|
| 1 год                     | 108                 | 36                   | 2 раза в неделю по 1 и 2 часа или по 1,5 часа | 72                      |

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Интегративным результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для учащихся, их родителей (законных представителей) и всего общества. Учебный процесс по программе осуществляется в кабинетах, спортивном зале, на спортивной площадке образовательного учреждения и за пределами учреждения (в парковой зоне, оборудованных полигонах и т.д.). Особенностью организации учебного процесса по спортивному туризму является динамичность ее форм. Как можно больше тренировок, тематических игр, соревнований на свежем воздухе, для расширения образовательного пространства.

*Формы образовательной деятельности*, используемые на занятиях: групповые, комбинированные, тематические игры с элементами туристской техники, технические тренировки, игры по ориентированию, соревнования, эстафеты.

**Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.** Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом программы воспитания учреждения, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения.

Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных.

### 2.2.1. ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы реализации программы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов деятельности учащихся.

Тренировка является основной формой реализации программы, успешно используется при организации двигательной, познавательной, коммуникативной деятельности.

Соревнования, позволяют контролировать свое саморазвитие, а также ставить самоцели для повышения своих технических навыков и умений.

Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

### 2.2.2. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГУ

Занятия может проводить педагог, не имеющий квалификационной категории, но обладающий следующими качествами:

- опыт туристско-краеведческой работы с детьми начального, среднего, старшего школьного возраста, знание их возрастных особенностей;
- умение в доступной для родителей форме рассказывать о закономерностях и роли периода данного возраста в развитии человека-личности;
- способность дать консультацию родителям по вопросам воспитания и развития ребенка;
- чуткость, эмоциональность, внимательность к детям и родителям во время занятия.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды и формы контроля в соответствии с Положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации»:

- **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь).

*Цель* – выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.

- **Текущий контроль** проводится в течение учебного года.

*Цель* – оценка соответствия результатов освоения программы, возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы.

- **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (декабрь-январь).

*По его результатам*, при необходимости, производится корректировка учебного плана.

- **Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года (май).

*Цель* – оценка результативности образовательного процесса.

*Контроль осуществляется систематически, результаты контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:*

- высокий уровень;
- средний уровень;
- низкий уровень

Способы проверки результатов выполнения программы: собеседование, опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, контрольный срез, выполнение нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях.

### 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценивание качества учебной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

*Цель:* отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества условия знаний и

умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

### **Критерии оценки и обработка результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний проводится во время занятий в форме опроса состоящего из 10 вопросов, в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 4 месяцев. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

- 2 балла – если знает в полном объеме;
- 1 балл – если знает не в полном объеме;
- 0 баллов – если знаний совсем нет.

Максимальная сумма баллов, набранных за собеседование, составит 20 баллов, или 100%.

По результатам проведенного собеседования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

- 100%-75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;
- 74%-50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;
- ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты собеседования сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся.

#### **Результаты диагностики теоретических знаний учащихся**

Таблица 1

| № п/п  | Ф.И. учащегося | Количество баллов по разделам программы |  |  |  |  | Сумма баллов | % |
|--|----------------|---|--|--|--|--|--------------|---|
|  |                |   |  |  |  |  |              |   |
| 1  |                |   |  |  |  |  |              |   |
| 2  |                |   |  |  |  |  |              |   |
| Средний процент усвоения программы в объединении |                |   |  |  |  |  |              |   |

Сравнение ответов учащихся в середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об освоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

#### **Результаты промежуточного и итогового мониторинга теоретических знаний учащихся**

Таблица 2

| № п/п | Ф.И. учащегося | Промежуточное собеседование |   | Итоговое собеседование |   | % освоения программы |
|-------|----------------|-----------------------------|---|------------------------|---|----------------------|
|       |                | балл                        | % | балл                   | % |                      |
| 1     |                |                             |   |                        |   |                      |
| 2     |                |                             |   |                        |   |                      |

### **Критерии оценки и обработки результатов технической подготовки учащихся**

Таблица 3

| № п/п                    | Ф.И. учащегося | Количество баллов за каждый тест |        |        |        |        |        | Сумма баллов | % |
|--------------------------|----------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|---|
|                          |                | Тест 1                           | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 |              |   |
| 1                        |                |                                  |        |        |        |        |        |              |   |
| 2                        |                |                                  |        |        |        |        |        |              |   |
| Средний процент в группе |                |                                  |        |        |        |        |        |              |   |

Отслеживание технического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в середине учебного года и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков.

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает количество баллов:

- «отлично» - 20 б.
- «хорошо» - 10 б.
- «удовлетворительно» - 5 б.
- «неудовлетворительно» - 2 б.

**Содержание программных тестов:**

**Тест 1** – Подъем с применением зажима «жумар», угол склона 30<sup>0</sup>- 40<sup>0</sup>, длина 15 м.

**Тест 2** – Спуск с применением спускового устройства «восьмерка», угол склона 30<sup>0</sup>- 40<sup>0</sup>, длина 15 м.

**Тест 3** – Переправа по бревну способом «горизонтальный маятник», длина бревна 6-8 м.

**Тест 4** – Переправа по параллельным перилам, длина этапа 10 м.

**Тест 5** – Движение по навесной переправе, Длина этапа 10 м.

**Тест 6** – Прохождение полосы препятствий содержащей вышеуказанные этапы. В данных тестах оценивается время выполнения и техника выполнения приема.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение шести тестов, составит 120 баллов, или 100%. Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения.

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении учебного года.

**Протокол результатов диагностирования технического развития учащихся**

Таблица 4

| № п/п                    | Ф.И. учащегося | Количество баллов за каждый тест |        |        |        |        |        | Сумма баллов | % |
|--------------------------|----------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|---|
|                          |                | Тест 1                           | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 |              |   |
| 1                        |                |                                  |        |        |        |        |        |              |   |
| 2                        |                |                                  |        |        |        |        |        |              |   |
| Средний процент в группе |                |                                  |        |        |        |        |        |              |   |

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся**

Проверка усвоения практических навыков осуществляется один раз в год на занятиях с помощью специально разработанных 10 практических заданий.

Результаты сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении каждым ребенком предложенных заданий.

Каждое задание оценивается по трёхбалльной системе:

- 1 балла** – если задание выполнили в полном объеме;
- 2 балл** – если задание выполнили, но не в полном объеме;
- 0 баллов** – если задание совсем не выполнили.

Максимальная сумма баллов набранных за выполнение заданий, составляет 20 баллов или 100%. По результатам выполнения заданий, можно судить о практическом усвоении учащимися разделов программы:

- 100%-75%** - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;
- 74%-50%** - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;
- ниже 50%** - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

**Протокол результатов диагностирования практических знаний учащихся**

Таблица 5

| №                                  | Ф.И. учащегося | Задания |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Сумма баллов | % |
|------------------------------------|----------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------|---|
|                                    |                | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |              |   |
| 1                                  |                |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |              |   |
| 2                                  |                |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |              |   |
| Средний процент усвоения программы |                |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |              |   |

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

| № п/п | Вид методической продукции                        | Название                                 |
|-------|---|--|
| 1     | Демонстрационные материалы<br>(наглядные пособия) | Специальное снаряжение, оборудование     |
|       |   | Топографические знаки                    |
|       |   | Спортивные карты                         |
|       |   | Компас                                   |
|       |   | Стенд туристские узлы                    |
| 2     | Диагностический материал                          | Сборник тестовых заданий                 |
| 3     | Видеофильмы                                       | Видео материалы по разделам программы    |
| 4     | Топографические игры,<br>дидактический материал   | Карточки условных топографических знаков |
|       |   | Топографические диктанты                 |
|       |   | Топографическое лото, домино             |

### Учебно-методический комплекс (УМК) для детей:

| № п/п | Вид продукции                       | Название   |
|-------|-------------------------------------|--|
| 1     | Схемы, таблицы, рисунки,<br>плакаты | Основы топографии, Спортивный туризм                                 |
| 2     | Иллюстрации, слайды                 | Спортивно-туристское снаряжение                                      |
| 3     | Видеоматериалы                      | Обучающий фильм по туристским узлам                                  |
|       |                                     | Видео материалы по снаряжению. Учебный фильм по спортивному туризму. |
|       |                                     | Обучающие видео материалы по технике лыжных ходов                    |

## 2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Перечень учебного оборудования, снаряжения и инвентаря

| №  | Наименование туристского снаряжения                | Единицы измерений  |
|----|--|--------------------|
| 1  | Индивидуальная страховочная система                | 15 шт.             |
| 2  | Карабины автоматические                            | 45 шт.             |
| 3  | Карабины механические                              | 10 шт.             |
| 4  | Зажим «жумар»                                      | 15 шт.             |
| 5  | Спусковое устройство «восьмерка, инвар»            | 15 шт.             |
| 6  | Зажим «Холдер»                                     | 2 шт.              |
| 7  | Зажим «Радригез»                                   | 2 шт.              |
| 8  | Медицинская аптечка                                | 1 шт.              |
| 9  | Ремонтный набор                                    | Комплект           |
| 10 | Веревка основная и вспомогательная, (по 30 метров) | Комплект           |
| 11 | Веревка основная                                   | 4 x 20 м; 2 x 40 м |
| 12 | Компас   | 6 шт.              |
| 13 | Спортивные карты                                   | 15 шт.             |
| 14 | Лыжный инвентарь                                   | 15 комплектов      |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., Физкультура и спорт, 1988.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
8. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
11. Спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
15. Кошельков С.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
17. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
18. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
19. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
20. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
21. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшаяшкола, 1979.
22. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.
24. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
25. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
27. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
28. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
29. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
30. Поварницын Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
31. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
32. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
33. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Общероссийская федерация по виду спорта спортивный туризм (номер-код вида спорта 0840005411Я).
34. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и

внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.

35. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
36. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
37. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
38. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
39. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
40. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
41. Шибаев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
42. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
43. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
44. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
45. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
5. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
6. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.