

Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

Согласовано
НМС МАУДО ЦДТ
г. Оренбурга
протокол № 111
от 01.09.2020 г.

Утверждаю
Директор МАУДО ЦДТ
г. Оренбурга
В.Н. Каратаев
«02» сентября 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Восхождение»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Грищенко Ольга Михайловна,

педагог дополнительного образования

МАУДО ЦДТ г. Оренбурга

г. Оренбург,
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. *Пояснительная записка*

- направленность программы
- актуальность, педагогическая целесообразность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объём и срок освоения программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- режим занятий

2. *Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

- цель
- задачи

3. *Содержание программы*

- учебный план
- содержание модулей программы
- учебно-тематический план
- содержание учебно-тематического плана

4. *Планируемые результаты*

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. *Календарный учебный график*
- 2.2. *Условия реализации программы*
- 2.3. *Формы аттестации и контроля*
- 2.4. *Оценочные материалы*
- 2.5. *Методическое обеспечение программы*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Детско-юношеское туристское движение в России за многие годы накопило огромный опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью укрепления здоровья, развития интеллекта, коррекции ценностных ориентиров подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восхождение» разработана в соответствии с требованиями к организации и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196), к Порядку применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816), методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, 2015), положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восхождение» имеет **туристско-краеведческую направленность**, так как предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края, приобретение учащимися основных знаний по технике и тактике в различных видах туризма и спортивного ориентирования, знаний по краеведению, этнографии.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

В современном обществе подростки подвергаются целому ряду негативных влияний. Развитие транспорта влечет за собой спад двигательной активности, компьютеры и интернет ведут к снижению межличностного общения, телевидение полностью заполняет досуг. Молодые люди оказываются в позиции «пассивного наблюдателя», не включенного в какие-либо общественные и личностные ситуации.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Актуальность дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что сегодня в России значительное внимание уделяется вопросу развития массового детско-юношеского туризма.

4 ноября 2014 года Председателем Правительства Российской Федерации Д.А. Медведевым подписано постановление о создании деятельности Координационного совета по развитию детского туризма.

Туристско-краеведческая деятельность способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

В настоящее время в высших учебных заведениях города Оренбурга не готовят специалистов в области спортивного туризма. В связи с этим возникает необходимость разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм», с целью подготовки кадров.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы «Восхождение» от уже существующих¹ является то, что она носит *интегративный характер*.

Данная программа реализуется по 5 разделам:

- Основы туристской подготовки;
- Виды туризма;
- Туристское путешествие. Краеведение;
- Топография. Ориентирование;
- Первая доврачебная помощь. Общая физическая подготовка.

Содержание разделов строится на основании взаимосвязи преподаваемого материала в целом, которое закрепляется и дополняется новым более сложным материалом на втором и третьем году обучения.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 7-18 лет.

Именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

При планировании занятий учитываются особенности учебного процесса и уровень развития детей.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается для учащихся до 30 минут.

Объем и срок освоения программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Восхождение» рассчитана на **3 года**.

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Восхождение» составляет 672 часа аудиторной нагрузки: 1-ый год обучения – 216 часов, 2-й год обучения – 228 ч. и 3-й год обучения – 228 ч.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения – очная

Занятия делятся на теоретические и практические. Проводятся в форме бесед, показа фильмов и презентаций, практических тренировок в зале и на местности, походов выходного дня, экскурсий, соревнований. При реализации программы необходимо отдавать предпочтение активным формам работы, предусматривать организацию соревнований, экскурсионных поездок, учебно – тренировочных занятий, а так же участие учащихся объединения в различных туристско - спортивных мероприятиях школьного, районного, окружного, городского, областного уровней.

В период осенних, зимних, весенних и летних каникул за рамками учебных часов проводятся туристские мероприятия: походы, слеты, туристские лагеря, учебно-тренировочные сборы и т.д.

Наполняемость одного объединения (группы) обучающимися для учебной смешанной группы составляет:

- первый год обучения – 15 человек;
- второй год обучения – 12 человек;
- третий год обучения – 10 человек.

В зависимости от возраста и подготовки ребенок допускается к походам или другим спортивным мероприятиям.

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/club129093341>.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео-, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации).

Режим занятий

В 1-й год обучения – 216 часа, 3 раза в неделю по 2 часа, 45 минут академический час, с перерывом 10 минут;

Во 2-й и 3-й год обучения – 228 часов, 3 раза в неделю по 2 часа, 45 минут академический час (СанПиН 2.4.4. 3172-14 от 04.07.2014 № 41), с перерывом 10 минут.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается для учащихся 7-18 лет до 30 мин.

2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности посредством туристической деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить детей специальным двигательным умениям и навыкам начальной туристской подготовки;
- обучить тактическим приемам преодоления естественных препятствий;
- ознакомить с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах;
- ознакомить учащихся с национальными и культурно-историческими традициями страны и города.
- подготовить обучающихся к туристским слетам, соревнованиям в качестве участников, судей, пополнить сборную команду области.

Развивающие:

- развить способность к освоению различных видов туризма;
- развить способность к достижению поставленной цели;
- развить умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- формирование и развитие ИТ-компетентности

Воспитательные:

- воспитать стремление к выработке навыков спортивного мастерства;
- воспитать стремление к объективным оценкам своего физического здоровья и развития;
- воспитать стремление к приобретению опыта участия в туристских слётах, соревнованиях.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план первого года обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1.	Теоретическая подготовка				
1.1	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ.	2		2	Опрос, соревнования,наблюдение
1.2	Истории развития туризма в стране.	2	2	4	
1.3	Туристские возможности Оренбуржья	2	6	8	
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	2	4	6	
1.5	Питание в туристском походе Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	4	
1.6	Здоровый образ жизни. Воспитательная роль туризма	2	6	8	
2	Топография				опрос
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	3	3	6	
2.2	Условные знаки	2	4	6	
2.3	Компас. Работа с компасом. Карта. Движение по азимуту	1	7	8	
3	Краеведение				опрос
3.1	Родной край, его природные особенности	3	3	6	
3.2	Изучение района путешествия	2	4	6	
3.3	Краеведческая работа в путешествии	4	4	8	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				опрос
4.1	Личная гигиена туриста	2	2	4	
4.2	Походная медицинская аптечка	4	4	8	
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	4	4	8	
5	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль	3	8	11	
5.2	Общая физическая подготовка (общие развивающие упражнения, специально беговые упражнения)	1	20	21	
5.3	Специальная физическая подготовка (кроссовая подготовка, силовая подготовка)	3	23	26	
6	Спортивный туризм				Опрос,наблюдение
6.1	Техника самостраховки и командной страховки	2	9	11	
6.2	Техника переправы первых участников	4	8	12	

6.3	Техника организации и снятия перил	5	15	20	
6.4	Техника переправы через сухие и водные препятствия	3	8	11	
6.5	Туристские соревнования	2	8	10	
	Итого за период	60	154	216	

Учебно-тематический план второго года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы туристской подготовки				Опрос, наблюдение
1.1	Воспитательная роль туризма	3		3	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3		3	
		6		6	
1.3	Организация туристского быта.	3		9	
	Привалы, ночлеги	3	6	9	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	6	9	
1.5	Питание в туристском походе	3	3	6	
1.6	Туристские должности в группе		3		
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	4	8	
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	5	10	15	
1.9	Личное прохождение этапов. Изучение правил				
1.10	Наведение этапов Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанции 1-2-го класса				
2	Топография и ориентирование				Опрос, соревнования
2.1	Понятие о топографической и спорт. карте	2		2	
2.2	Условные знаки	2	4	6	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	7	9	
		2	8	10	
2.4	Компас. Работа с компасом				
2.5	Измерение расстояний	3	7	10	
2.6	Способы ориентирования Ориентирование по местным предметам. Ориентирование на маркированной трассе.				

3	Краеведение				Опрос, наблюдение
3.1	Родной край, его природные особенности, история	4	2	6	
3.2	Туристские возможности родного края	4	4	8	
3.3	Изучение района путешествия	2	8	10	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	5	10	15	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Опрос, соревнования
4.1	Личная гигиена туриста	2	2	4	
4.2	Походная медицинская аптечка	4	4	8	
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	5	11	16	
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	10	16	
5	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	4	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, тестирование	2	4	6	
5.3	Общая физическая подготовка	2	18	20	
5.4	Специальная физическая подготовка	3	7	10	
	Итого за период	88	140	228	

Учебно-тематический план третьего года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы туристской подготовки				Опрос, соревнования
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3	2	5	
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	4	6	
1.3	Туристские должности в группе Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	5	8	
1.4	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	3	5	

2	Спортивный туризм				Наблюдение, опрос, соревнования
2.1	Подготовка и участие в соревнованиях по туризму		16	16	
2.2	Отработка элементов техники туризма	4	12	16	
2.3	Отработка элементов лыжной техники	2	12	14	
3	Топография и ориентирование				Наблюдение, опрос, соревнования
3.1	Топографическая и спортивная карта	3		3	
3.2	Условные знаки	3	3	6	
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	3	6	
3.4	Компас. Работа с компасом	3	3	6	
3.5	Измерение расстояний	3	3	6	
3.6	Способы ориентирования	4	6	10	
3.7	Ориентирование по местным предметам.	3	3	6	
3.8	Действия в случае потери ориентировки.	4	6	10	
4	Краеведение				Опрос
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	3	6	
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	3	6	
4.3	Изучение района путешествия	3	3	6	
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	6	
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Опрос
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	4	6	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	4	6	
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	4	7	11	
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	5	7	12	

6	Общая и специальная физическая подготовка				Наблюдение
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	6	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	6	
6.3	Общая физическая подготовка	2	18	20	
6.4	Специальная физическая подготовка	3	11	14	
Итого за период		78	150	228	

3. Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Истории развития туризма в стране.

Истоки туризма. Организованный и самостоятельный туризм. Виды туризма. Памятники истории и культуры, заповедники. Маршруты часто совершаемых походов. Литература о туристском Оренбуржье.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

1.2 Туристские возможности Оренбуржья

Литература о туристском Оренбуржье.

Значение туристско - краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

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

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

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3- дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков; их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного снаряжения к походу, подгонка снаряжения. Укладка рюкзака.

1.4 Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.5 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.6 Здоровый образ жизни. Воспитательная роль

Понятие здорового образа жизни. Сущность закалывания, физическая культура, ее значение. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на работоспособность обучающихся. Детско-юношеский туризм и его воспитательная роль. Туристско-краеведческая деятельность и ее роль в формировании общей культуры личности.

Раздел 2.. Топография

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие черты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображений местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

2.3 Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визированный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение

азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспективы его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.3 Краеведческая работа в путешествии

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста

Понятие о личной гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена туриста. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия лекарств. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка. Обще развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка-основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требование к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Освоение одного из способов.

5.3 Специальная физическая подготовка

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке: постепенность, системность, использование разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

6. Спортивный туризм

6.1 Техника самостраховки и командной страховки

Теоретические занятия

Пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Их особенности.

Основные требования к личному и групповому снаряжению.

Индивидуальные страховочные системы. Ус самостраховки. Экипировка участника. Вербки. Узлы. Опорные петли. Устройства.

Понятие «самостраховка» и «командная страховка», «сопровождающая веревка», «пункт страховки» (ПС), «промежуточный пункт страховки» (ППС), «опасная зона» (ОЗ), «безопасная зона» (БЗ). Организация командной

страховки. Особенности командной страховки через сухой овраг и водное препятствие.

Практические занятия

Имитация самостраховки на ровной поверхности, пристегивание самостраховки на наклонной гимнастической скамейке к ПС, к перилам навесной переправы. Имитация командной страховки на ровной поверхности (работа в микрогруппах). Командная страховка при переправе через «сухой овраг», «водное препятствие». Командная страховка через верхний ПС на высоте 1,5 м, 2-3 м. Имитация срыва участника и роль при этом командной страховки

6.2 Техника переправы первых участников

Теоретические занятия

Понятие «дистанция», «технический этап», «перила», «контрольная линия» (КЛ), «исходная сторона» (ИС), «целевая сторона» (ЦС), «точка опоры» (ТО). Техника переправы вброд, по бревну, на подъеме, спуске, траверсе. Особенности движения. Распределение обязанностей в команде, обязанности капитана.

Практические занятия

Отработка техники движения первых участников на имитационном этапе. Взаимодействие членов команды, обязанности капитана, распределение обязанностей между участниками. Командная страховка. Крепление перил. Работа в микрогруппах.

6.3 Техника организации и снятия перил

Теоретические занятия

Основные одинарные, двойные и сдвоенные перила, их применения. Способы натяжения и крепления перил на ИС и ЦС. Распределение обязанностей в команде. Роль капитана команды. Крепление сдерживающей веревки к перилам. Способы снятия перил (с ЦС и ИС).

Практические занятия

Организация перил на переправе по бревну, по параллельным перилам, навесной. Фиксация перил: 1 обучающийся крепит перила на ЦС, 2-3 обучающиеся натягивают и фиксируют перила на ИС. Затем наоборот: 2-3 обучающиеся фиксируют перила на ИС, 1 обучающийся натягивает перила с помощью полиспаста и фиксирует их на ЦС. Потом обучающиеся меняются ролями (номера). Отрабатывается задание в двойках, тройках. Учащиеся могут сами выбирать способ натяжения и фиксации перил к ТО. Снятие перил отрабатывается в тройках, четверках. 1 учащийся на ИС крепит сдерживающую веревку к перилам. 2-4 учащиеся с ЦС вытягивают перила с помощью репшура. Тактику снятия перил учащиеся разрабатывают самостоятельно в микрогруппах.

6.4 Техника переправы через сухие и водные препятствия

Теоретические занятия

Понятие «контрольное время» (КВ), «зона отсечки» (ЗО), «рабочая зона» (РЗ), «технический прием» (ТП). Особенности крепления сопровождающей и

страхующей веревки к индивидуальной страховочной системе при переправе через сухой и мокрый овраг. Технические этапы 1-2 класса дистанции: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Обучение технике преодоления препятствий: подъем, спуск, траверс, переправы по бревну, навесной и параллельной переправе, вброд по перилам и с альпенштоком. Отработка и совершенствование техники движения ног и рук, положения тела при преодолении этапов:

- без специального туристского снаряжения (страховка гимнастическая, спортивные способы подъема и спуска, движения на переправах с помощью рук и ног), этапы «бабочка», «паутина», «лестница», маятник, «канатоходец» и др.;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по перилам с усом самостраховки (параллельная переправа, бревно, брод, подъем, траверс), отработка способов крепления центрального карабина к навесной переправе, техника крепления к перилам на спуске. Техника движения. Особенности командной страховки. Работа микрогруппами.

6.5 Туристские соревнования

Теоретические занятия

Виды туристских соревнований. Туристское многоборье, туристский поход. Виды дистанций, конкурсная программа. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Подведение итогов соревнований.

Практические занятия

Зачетные соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях городского и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: художественной самодеятельности, туристских поделок, песен, конкурсе краеведов и др.

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Воспитательная роль туризма

Роль туристско - краеведческой деятельности в развитии личности, в выборе профессии и формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Воспитание личных качеств в походах и на тренировках: целеустремленности, настойчивости, творческой самостоятельности, решительности, смелости, выдержки и самообладания.

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

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение для походов более сложной категории. Перечень личного специального снаряжения для похода выше третьей категории сложности, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков,

преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Работа со снаряжением, отработка навыков применения специального снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подгонка снаряжения, укладка рюкзака.

1.3 Организация туристского быта. Привалы ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4 Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Изучение отчетов о походах, совершенных другими группами в данном районе. Составление маршрута похода второй категории сложности.

Составление плана-графика движения в походе второй категории сложности. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5 Питание в туристском походе

Особенности организация питания в походе второй категории сложности. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода второй категории сложности. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Руководитель группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Заместители по должностям: зам. руководителя, зам. штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Специфика мер безопасности при проведении походов второй категории сложности в различных природно-географических условиях.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила

поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну, по параллельной и навесной переправе с самостраховкой.

1.9 Личное прохождение этапов. Изучение правил.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Практическое занятие

Личное прохождение технических этапов 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Знать: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

1.10 Наведение этапов

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие

Наведение этапов т/м 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

1.11 Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса.

Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов).

Практические занятия. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактикотехнические приемы работы на скальном участке.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1 Топографическая и спортивная карта

Назначение спортивной и топографической карты. Способы и правила копирования карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Масштабы топографических карт. Старение карт. Какие черты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Практические занятия

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

2.2 Условные знаки

Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Практические занятия

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

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте.

Практические занятия

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

2.4 Компас. Работа с компасом

Типы компасов. Правила обращения с компасом.

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

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

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту.

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

2.5 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевод шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определения расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, преодоление препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени для ориентирования. Привязка ориентира на карте при потере видимости и отсутствии информации. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезде. Определённые точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки.

2.8 Техника и тактика ориентирования на местности.

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практические занятия. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, представления участка местности (построение схем, и маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

2.9 Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, личнокомандное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение». Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

Практические занятия. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

Раздел 3. Краеведение

3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Экономика и культура края, перспективы его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

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

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о личной гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и занятия туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье. Работоспособность спортсменов.

Раздел 4. Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

4.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Способ транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения и состояния пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка-основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требование к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание-освоение одного из способов.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, системность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжении для походов более сложной категории. Перечень личного специального снаряжения для похода выше третьей категории сложности, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Работа со снаряжением, отработка навыков применения специального снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подгонка снаряжения, укладка рюкзака.

1.2 Организация туристского быта. Привалы ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.3 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Руководитель группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Заместители по должностям: зам. руководителя, зам. штурман и т.д.

Практические занятия

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

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

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

1.4 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Специфика мер безопасности при проведении походов второй категории сложности в различных природно-географических условиях.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну, по параллельной и навесной переправе с самостраховкой.

2. Спортивный туризм

2.1 Подготовка и участие в соревнованиях по туризму

Практические занятия

Подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, раскладка и подготовка продуктов, оформление походной документации, взаимоотношения с местными жителями, тренировочные походы в окрестности города. Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешеходном походе: растяжения, ушибы, термические ожоги, отравления, тепловые удары, укусы змей, клещей. Общие гигиенические требования перед походом, в походе, после похода. Подготовка и участие в соревнованиях по пешеходному туризму.

2.2 Отработка элементов техники туризма

Теоретические занятия

Отработка элементов и техники пешего туризма. Туристские узлы: страховочный для крепления, на опоре, для связывания веревок одного диаметра, для связывания веревок разного диаметра. Грудная обвязка. Веревки: основная вспомогательная. Маркировка веревки. Организация пешеходного похода.

Практические занятия

Отработка элементов и техники пешего туризма. Практические занятия на местности: подъем и спуск по крутому склону с использованием веревки. Переправа через реку по бревну с использованием веревки шеста. Питание в походе. Туристский бивак: выбор места для лагеря, установка палатки, оборудование костра, приготовление пищи, ночлег. Правильное поведение в лесу. Хранение туристского инвентаря. Типы костров, выбор дров. Охрана природы. Распределение обязанностей в походе.

2.3 Отработка элементов лыжной техники

Теоретические занятия

Подготовка лыжного инвентаря. Типы лыж, креплений, пропитка ботинок. Организация и проведение лыжных походов. Изучение района путешествия. Особенности питания в лыжных походах.

Практические занятия

Отработка элементов техники лыжного туризма. Тропление лыжни. Способы торможения. Различные виды спусков, подъемов.

3. Топография и ориентирование

3.1 Топографическая и спортивная карта

Назначение спортивной и топографической карты. Способы и правила копирования карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Масштабы топографических карт. Старение карт. Какие черты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте.

Практические занятия

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

3.2 Условные знаки

Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Практические занятия

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

3.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте.

Практические занятия

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

3.4 Компас. Работа с компасом

Типы компасов. Правила обращения с компасом.

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

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

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

3.5 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевод шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определения расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

3.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, преодоление препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени для ориентирования. Привязка ориентира на карте при потере видимости и отсутствии информации. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

3.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезде. Определённые точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки.

3.8 Техника и тактика ориентирования на местности.

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбор\ их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Ориентирование, движение по обозначенному маршрут) Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Варианты размещения КП на местности:

возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, представления участка местности (построение схем, и маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Бег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

1. Краеведение

4.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Экономика и культура края, перспективы его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

4.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.3 Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4.4 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

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

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о личной гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и занятия туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье. Работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

5.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

5.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Способ транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения и состояния пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6 Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.3 Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка-основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требование к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание-освоение одного из способов.

6.4 Специальная физическая подготовка

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, системность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Восхождение»:

Предметные:

- усвоены представления о различных видах туризма (пешеходный, лыжный, вело- и т.д.);
- владеют специальными двигательными умениями и навыками начальной туристской подготовки;
- владеют основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах;
- используют приобретенные знания о национальных и культурно-исторических традициях страны и города.

Метапредметные:

- владеют способностью освоения различных видов туризма;
- владеют способностью достижения поставленной цели;
- получен опыт организации сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками.

Личностные:

- получен опыт выработки навыков спортивного мастерства;
- сформировано стремление к объективным оценкам своего физического здоровья и развития;
- получен опыт участия в туристских слётах, соревнованиях.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Восхождение» обучающийся *должен знать:*

- историю развития туризма;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- основные приемы самоконтроля во время туристского похода;
- роль физических упражнений в развитии двигательных функций организма;
- виды туризма;
- личное и групповое снаряжение;
- организацию туристского быта;
- организацию правильного питания в однодневном и многодневном походах;
- должности в группе и их обязанности;
- правила движения в походе;
- технику безопасности при проведении туристских занятий, соревнований, походов;
- основы топографии и ориентирования.

Должен уметь:

- работать с туристским снаряжением;
- самостоятельно организовать туристский лагерь;
- составить меню и приготовить пищу на костре;
- ориентироваться по компасу и карте;
- составлять отчет о походе;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- проводить различные краеведческие наблюдения, исследования и систематизировать собранный материал;
- устанавливать доброжелательные отношения в коллективе;
- быть IT-компетентным.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Занятия по программе «Ручная художественная вышивка» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г.Оренбурга.

Количество учебных недель – **36** для 1-го года обучения, **38** - для 2-го и 3-его годов обучения.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦДТ в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, проведение родительских собраний, доукомплектование групп 2-го, 3-го годов обучения, подготовка и участие учащихся 3-го года обучения в соревнованиях по спортивному туризму.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга .

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе педагога.

Календарный учебный график

№	Мес яц	Числ о	Время проведе ния	Кол-во часов	Название разделов и тем.	Цель, задачи	Планируемые результаты	Форма учебного контента, ссылка	Форма контроля/ аттес тации

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортзал, снаряжение исходя от количества учащихся в группе (каска, блокировка, системы, рукавицы, петли схватывающие, верёвка основная 2х40м, карабин – 4шт. на человека, компас, часы, аптечка).

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеется компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение.

2.3 Формы аттестации и контроля

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Восхождение» являются спортивные соревнования, зачетные категорийные походы и составление отчетов о них, многодневные туристские мероприятия (слёты, сборы, походы выходного дня), участие в научно-практических конференциях.

По окончании первого года обучения дети участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, в походе выходного дня и получают III юношеский разряд по спортивному туризму. Оформляется зачетная квалификационная книжка.

По окончании второго года обучения дети участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, слете, походе первой категории сложности и получают III взрослый разряд.

По окончании 3 года обучения дети участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, слетах, походе второй категории сложности, составляют отчеты о походах и получают II взрослый разряд по спортивному туризму.

2.4 Оценочные материалы

С целью диагностики достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- тестирование, анкетирование, контрольные выезды;
- участие в тематических играх, конкурсах, соревнованиях;
- проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
- проведение и анализ летнего похода.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов.

Участие в городских, областных туристских соревнованиях, повышение

Подведение итогов по отдельным разделам программы не проводится. Осуществляется постоянный текущий контроль в форме наблюдения, тестирования, устного опроса, собеседования, участия в туристских соревнованиях.

Об эффективности реализации программы можно судить по разности показателей на начало и конец учебного года.

В качестве интегративной методики, охватывающей предметные и надпредметные критерии, предлагаются методики «Умеете ли Вы принимать решение?» (авторы Л.А. Александрова, С.Г. Морозова), «Выбор», «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника» (авторы Н.Ф. Радионова, М.Р. Катунова, И.О. Сеничева, Е.Л. Якушева).

Еще одним наиболее общим и достоверным критерием эффективности реализации программы может служить количество воспитанников, в дальнейшем продолживших туристско-краеведческую деятельность.

2.5 Методическое обеспечение программы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации общеобразовательной программы «Восхождение », определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель - воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель - проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Метод проблемного обучения. Цель - новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы - создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести учащегося на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья

процесса обучения;

- практические.

Первые два вида занятий - теоретические. Основной вид занятий — комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев.

Для улучшения результатов необходимо сочетать **групповую, в парах (в связках) и индивидуальную формы обучения**. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций - это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты учащихся.

На начальном этапе преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. Далее специальной подготовке отводится больше времени.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу учащийся знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача педагога — способствовать развитию этого интереса.

При организации практических занятий группа делится на команды, состав которых должен периодически меняться (после выполнения определенных заданий), что позволяет каждому обучающемуся попробовать свои силы, приобрести опыт общения в коллективе, примерить на себя роль лидера (капитана).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно правовые документы

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) .– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/

Указы Президента

2. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства" Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

3. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов: утв. Президентом РФ от 30.04.2012г. // Вестник образования России. – 2012. – №10. – С. 29-34.
4. Паспорт национального проекта «Образование». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/upload/medialibrary/929/2019-passport.pdf>
5. Приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», утвержден Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 25 октября 2016 года № 9 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/projects/selection/643/>
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>
7. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

Нормативные акты Правительства РФ

8. Ведомственная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности (2019-2024). О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие образования". Постановление Правительства РФ от 29 марта 2019 г. № 373. Утв. Правительством РФ 11 апреля 2019 // Внешкольник. Информационно-методический журнал. – 2019. – №6. – С2-9.
9. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kdm44.ru/pages/patriotpr-2016-2020.html> // Вестник образования России. – 2016. – №3. – С. 10-26.
10. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы». Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012г. №2148-р // Вестник образования России. – 2012. – №24. – С. 16-17.
11. Государственная программа «Доступная среда на 2011-2020 годы». Постановление Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 № 1297. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://programs.gov.ru/Portal/programs/passport/4>

12. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р от 4 сентября //Дополнительное образование и воспитание. – 2014. – №6. – С. 3-10 // Библиотечка для УДОд. – 2014. – №5. –119с.

13. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

14. Федеральная целевая программа «Повышение безопасности дорожного движения в 2013-2020 годах»: Постановление Правительства РФ от 03.10.2013 №864 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №7. – С. 40-52.

Нормативные акты Министерства образования науки РФ, Министерства просвещения РФ

15. Концепция духовно–нравственного развития и воспитания личности гражданина России // Бюллетень. Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодежи. – 2009. – №6. – С. 26-32

16. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года. Проект, направленный в регионы для ознакомления Департаментом дополнительного образования детей, воспитания молодежной политики Минобрнауки РФ 26.12.2012г. // Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей. – 2013. – №4. – С. 103-127.

17. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

18. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. Зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831. Вступает в силу 11 декабря 2018 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cdnimg.rg.ru/pril/162/44/79/52831.pdf>

19. Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>

20. Целевая модель развития дополнительного образования в регионах. Утв. Минпросвещения РФ от 26.08.2019г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/6801673>

21. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/

22. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/

23. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>

ГОСТ

Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с СанПин 2.4.4.3172-14) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70631954/>

Региональные нормативные акты

24. Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области на 2014–2020 годы» Утв. постановлением Правительства Оренбургской области от 28.06.2013г № годы №553-пп. (с изменениями на 25 сентября 2017 года). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460154667>

25. Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 27 апреля 2018 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. (с изменениями на 27 апреля 2018 года). Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области

от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

26. Концепция внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области, создание регионального модельного центра и муниципальных опорных центров на 2021–2023 годы. Приложение № 1 к постановлению Правительства области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области, создание регионального модельного центра и муниципальных опорных центров». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.minobr.orb.ru > upload > medialibrary > post_2019_mc](http://www.minobr.orb.ru/upload/medialibrary/post_2019_mc)

27. Об утверждении государственной программы Оренбургской области "Доступная среда" на 2014 - 2020 годы (с изменениями на 25 декабря 2017 года). Постановление Правительства Оренбургской области от 30 августа 2013 года N 731-пп. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460171565>

28. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка». Утв. Губернатором Оренбургской области руководителем совета при губернаторе Оренбургской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) 13.12. 2018г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/nazproekt/nazproekt-obraz-reg.php>

29. Паспорт регионального проекта «Цифровая образовательная среда». Утв. Губернатором Оренбургской области руководителем совета при губернаторе Оренбургской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам (программам) 13.12. 2018г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minobr.orb.ru/nazproekt/nazproekt-obraz-reg.php>

30. О порядке организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительные общеобразовательные программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Приказ МО Оренбургской области от 20.03.2020 № 01-21/589. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minobr.orb.ru/upload/medialibrary/892/2020_589.pdf

Локальные нормативные акты

31. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05. 11.2019 г. № 885.Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

32. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

33. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа; <http://www.orencdt.ru/>

34. Положение о временной дистанционной (удаленной) работе в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

Литература для педагога

- 1.** Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
- 2.** Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
- 3.** Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд-во СамГПУ, 2000. 92 с
- 4.** Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
- 5.** Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 341 с. (для воспитанников и педагогов)
- 6.** Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 354 с.
- 7.** Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>
- 8.** Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://ocdytk.ucoz.ru/>
- 9.** Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
- 10.** Разин Ю. В., Гуревич И.М., Вишневский А.А. Современный велосипед. СПб: "ИГРА СВЕТА", 2009. 300 с.
- 11.** Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-водные». М., 2009, 12 с.
- 12.** Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.
- 13.** Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-на средствах передвижения (велодистанции)». М,2009,14 с.
- 14.** Российская спортивная энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
- 15.** Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.
- 16.** Разин Ю. В., Гуревич И.М., Вишневский А.А. Современный велосипед. СПб: "ИГРА СВЕТА", 2009. 300 с.

17. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-водные». М., 2009, 12 с.
18. Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт, 2003. 104 с.
19. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.
20. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.
21. Шибаяев А. В. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 80 с.
22. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. 2-е изд., с изм. и доп. М.: Профиздат, 1982. 224 с.
23. Бондаренко А.В. Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм», 2016г.