

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 108**

Согласовано Педагогическим
советом Протокол № 09
от «24» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №108
_____ А.А. Мажирина
Приказ от 25.05.2024 № 315/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель программы:
Дематьева Ю.А.
Заместитель директора

Краснодар 2024.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4-6
-------------------------------	------------

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы.....	7
Актуальность программы... ..	7-8
Новизна программы	8
Педагогическая целесообразность.....	8-9
Отличительные особенности программы.....	9
Адресат программы	10
Объем и срок освоения программы... ..	10
Уровень освоения... ..	11
Формы организации ОП и виды занятий по программе.....	11 -12
Режим занятий	12

1.2 Цель и задачи программы

	13-14
--	--------------

1.3. Содержание программы

Учебный план 1года обучения.....	15
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	16-17
Учебный план 2года обучения.....	18
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	19-21
Учебный план 3года обучения.....	22
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	23-24

1.4. Планируемые результаты

	25-27
--	--------------

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график 1 год	28-32
Календарный учебный график 2 год.....	33-36
Календарный учебный график 3 год	37-42

Учебно-методический комплекс программы

«Спортивный туризм и основы ориентирования».....	43-44
Материально–техническое обеспечение программы.....	44
Формы аттестации	44
Оценочные материалы.....	45-49

Характеристика уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы	50-51
---	--------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ	52
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА	53-54

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и основы ориентирования»
Составитель и ответственный за реализацию программы:
Дематьева Ю.А., заместитель директора, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
туристско - краеведческая
Цель программы:
Усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности; приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; развитие потенциальных способностей подростка.
Задачи программы:
<i>в обучении</i> - у обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода. <i>в воспитании</i> - воспитание навыков коллективных действий как во время тренировок, так и во время соревнований. <i>в развитии</i> - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.
Возраст обучающихся:
от 12 до 17 лет
Год разработки программы:
2019, изменения и дополнения 2021г.
Срок реализации программы:
3 года, 216 часов в год
Нормативно - правовое обеспечение программы:
1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-

ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г. 3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.

4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9. Нормативно–правовые документы учреждения:

–Устав МАОУ СОШ № 108

–Учебный план;

–Календарно учебный график;

–Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ СОШ №108;

–Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

–Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе;

– Положение о порядке деятельности по разработке, реализации, обновлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;

– Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– Инструкции по технике безопасности.

Методическое обеспечение программы:

Материально - техническое обеспечение: учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, персональный компьютер, проектор, экран, туристское снаряжение.

Методическое обеспечение:

- дидактические материалы (печатные пособия - таблицы, плакаты, фотографии; видеофильмы, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства);

- разработки занятий в рамках программы;

- тесты и задания для диагностики результативности реализации программы;

- методическая и учебная литература;

- интернет-ресурсы.

- диагностические материалы

- дидактические материалы

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Направленность программы - туристско-краеведческая. Данная программа построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, и направлена на духовно-нравственное развитие и воспитание, социализацию, профессиональную ориентацию подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры.

Программа реализуется на базе МАОУ СОШ № 108.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Нормативно-правовыми документами учреждения.

Актуальность

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его

организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Новизна программы

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом

возрасте. 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.

Отличительная особенность

Особенностью программы является объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Программа является модифицированной.

Содержание разработано на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов). Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 10-14 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет. Группы начальной подготовки формируются, в основном, из обучающихся в возрасте 10-12 лет, а группы совершенствования состоят из обучающихся 13-14 лет и новичков этого же возраста, которые форсированно проходят начальную подготовку под руководством педагога и опытных туристов из числа обучающихся.

Возможность такой форсированной подготовки обусловлена психологическими и физиологическими особенностями старших подростков, впервые начинающих заниматься в объединении. Они чувствуют себя дискомфортно среди младших подростков первого года обучения, но спокойно воспринимают советы более опытных сверстников, или опытных обучающихся, пусть даже и меньшего возраста, которые по «рейтингу опытности» не уступают старшим подросткам. Они более самостоятельны и умелы, чем младшие подростки, способны управлять своим поведением, в них уже отчетливо проявляется «стремление к взрослости», «к самостоятельности», «к самоутверждению», и для подтверждения своей «идентичности» им лучше подходит среда опытных обучающихся, или их сверстников, чем новичком младшего возраста. К тому же уровень физического развития подростков 13-14 лет, чем у подростков 10-12 лет, они быстрее адаптируются к походным нагрузкам, легче их переносят, с удовольствием берут на себя обязанности помощников руководителя, организуя походный быт, помогая младшим и неопытным обучающимся. Практика, а особенно успешная практика подобных действий, дает возможность обучающимся ощутить собственную «взрослость», почувствовать «идентичность», тождественность» самому себе через собственный опыт и собственную активность.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов

Количество детей в группах 15 человек.

Объем программы и сроки реализации

Продолжительность образовательного цикла - три года обучения. Программа первого года - программа ознакомительного уровня. Программы второго и третьего годов обучения - программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения на каждом году обучения.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 6 часов в неделю на протяжении трех лет обучения, 216 часов в год по 3 часа 2 раза в неделю

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня. В ее основе развитие личности ребенка в процессе предлагаемой ему деятельности.

Формы организации ОП и виды занятий по программе

Обучение детей в физкультурно-спортивном объединении происходит в очной форме.

Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволят получить достаточно полные и достоверные представления об изучаемом объекте, а при его закреплении – способом практикования знаний.

4. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе – практические.

Основные методы воспитания, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

Метод убеждения – объяснение, рассказ, беседа, диспут;

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

Методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Образовательный процесс осуществляется в виде групповых занятий.

Учебное занятие, в течение которого подростки занимаются с педагогом образовательной деятельностью, может иметь различные формы – традиционные и нетрадиционные.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – квест-игра, конкурс, занятие-путешествие, занятие-праздник, занятие-соревнование, эстафета, тренинг и др.

По дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа туристского объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в

исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

- игровые. Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра – воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.

- технология проблемного обучения – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в творческой деятельности.

- личностно-ориентированные – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

Режим занятий

Организация обучения по программе осуществляется на базе МАОУ СОШ №108 Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 6 часов в неделю на протяжении трех лет обучения, 216 часов в год по 3 часа 2 раза в неделю.

1.2.

ЦЕЛЬ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- *обучающий аспект* - усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний о туристских возможностях Российской Федерации и района путешествий, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой или второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму;

- *воспитательный аспект* - главное в воспитании - приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе. Исходя из этого, общей целью воспитательной работы по программе можно принять одно из определений целей воспитания - «формирование отношений личности к миру и с миром, к себе и с самим собой». Раскрывается это общее понятие цели в подцелях: воспитание в подростке качеств, необходимых для его социальной адаптации в обществе, полноценного и свободного проживания в туристском коллективе и обществе в соответствии с социальными нормами и условиями; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, приобретение опыта творческой деятельности, а также опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни; формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе;

- *развивающий аспект* - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в спортивном туристском походе II к. с. и в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов, развитие творческого воображения, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

- *в обучении* - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пешеходных походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей возрастной группе. У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны приобрести умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке спортивных соревнований и походов;

- *в воспитании* - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Необходимо научить подростка вести себя в коллективе туристской группы и обществе таким образом, чтобы он своими действиями не наносил вреда природе, окружающим и

самому себе. В то же время обучающиеся должны уметь аргументировано, и с достоинством отстаивать собственное мнение, не вставая на путь конформизма, сохраняя свою индивидуальность при совместной коллективной работе. Особенность туризма в том, что он воспитывает навыки коллективных действий, в то время как спортивное ориентирование, в основном, способствует воспитанию личной ответственности и самостоятельности, вплоть до поощрения индивидуализма в силу преобладания индивидуальных форм работы, как во время тренировок, так и во время соревнований. Одновременное занятие этими видами спорта, использование спортивного ориентирования как вспомогательного средства в процессе подготовки к спортивному походу позволяет решить задачи воспитания общественно активного и ответственного гражданина;

- *в развитии* - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развить в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований, так и в походе - это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 6 часов на одну учебную группу в неделю (2 раза по 3 часа), 216 часов в год.

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение История развития туризма. Туристские возможности Калужской области	9	9	--	беседа
2	Краеведческая работа в походе. Природа родного края	9	9	--	викторина
3	Организация и подготовка похода	12	12	--	беседа, мини-соревнования
4	Элементы топографии и ориентирования на местности	30	3	27	мини-соревнования. игра
5	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	36	3	33	мини-соревнования.
6	Основы техники пешеходного туризма	39	3	36	мини-соревнования
7	Организация туристского быта	33	9	24	организация бивака
8	Туристское снаряжение	9	3	6	мини-соревнования
9	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	15	6	9	тестирование
10	Туристские соревнования	12	3	9	мини-соревнования
11	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	9	6	3	беседа
12	Подведение итогов похода	3	3	--	зачет
	Итого:	216	54	162	

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1(9 часов). Введение.

История развития туризма в стране.

Туристские возможности Калужской области.

Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самостоятельный туризм. Виды туризма.

Тема 2 (9 часов). Краеведческая работа в походе.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов. Литература о туризме в Калужской области. Природа родного края. Географическое положение, природные особенности Калужской области. Климат. Памятники истории и культуры. Заповедники.

Тема 3 (12 часов). Организация и подготовка похода.

Правила техники безопасности в походах.

План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, Разряды в спортивном туризме.

Тема 4 (30 часов). Элементы топографии и ориентирования на местности

Спортивная карта. Карта географическая и топографическая.

Практическая работа. Карты географические и топографические. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

Тема 5 (36 часов). Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования.

Практическая работа. Отметка на КП. Расположение спортивной карты при движении. Использование компаса в ориентировании. Легенды КП. Скорость передвижения на дистанции. Линейные и тормозные ориентиры. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Соревнования по ориентированию.

Тема 6 (39 часов). Основы техники пешеходного туризма.

Что такое пешеходный туризм. Возможные препятствия в пешем походе 1-3 степени сложности. Рациональная техника ходьбы.

Практическая работа. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т. д.). Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков. Преодоление подъемов и спусков зимой. Способы перехода неглубоких рек. Использование специального туристского снаряжения

при преодолении препятствий. Карабины и жумары. Страховочные системы. Отработка навыков использования туристского снаряжения

Тема 7 (33 часа). Организация туристского быта

Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Экология и бивачные работы.

Практическая работа. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Принципы упаковки продуктов Режим питания в походе Подбор продуктов для похода Приготовление пищи на костре.

Тема 8 (9 часов). Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Практическая работа. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника.

Тема 9 (15 часа). Физическая подготовка туриста и ориентировщика

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Необходимость физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения.

Практическая работа. Спортивные игры на местности как средство физической подготовки.

Тема 10 (12 часов) Туристские соревнования

Виды туристских соревнований. Туристское многоборье, туристский поход. Этапы соревнований: контрольный туристский маршрут, техника пешеходного туризма, туристское ориентирование, конкурсная программа. Положение о соревнованиях. Условия соревнований, изменение этапов соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Тема 11 (9 часов). Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков.

Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

Тема 12 (3 часа) Подведение итогов похода. Формы отчетов о походе. Подготовка фотоотчета. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов и т. Д.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение. История развития туризма. Туристские возможности европейской части России. Природа родного края. Краеведческая работа в походе	18	12	6	беседа
2	Организация и подготовка похода	12	12	--	беседа
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	30	15	15	тестирование
4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	36	3	33	мини-соревнования
5	Основы техники пешеходного туризма	39	3	36	мини-соревнования
10	Организация туристского быта	21	6	15	организация бивака
11	Специальные пред походные тренировки	33	24	9	мини-соревнования, игра
14	Физическая подготовка туриста и ориентировщика Туристские соревнования	24	12	12	мини-соревнования
16	Подведение итогов похода	3		3	тестирование зачет
	Итого:	216	87	129	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1(18 часов). История развития туризма в стране. Туристские возможности Европейской части Российской Федерации.

Выдающиеся путешественники дореволюционной России. Основные этапы развития самостоятельного туризма в стране после революции. Самостоятельный спортивный туризм. Кодекс путешественника.

Популярные районы Европейской части России для совершения пеших путешествий. Их географическая и климатическая характеристика. Природа родного края.

Практическая работа. Правила описания краеведческих объектов. Краеведческий паспорт объекта.

Тема 2 (12 часов). Организация и подготовка пешего туристского похода

Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Нормативы походов по степеням и категориям сложности в инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Прохождение медицинского осмотра.

Правила техники безопасности, в походах.

Правила поведения на улице во время движения к месту сбора туристов перед походом. Безопасность - важнейшее требование к походам.

Единая спортивная классификация по спортивному туризму.

Соревнования по спортивным походам, соревнования по туристскому многоборью. Разрядные требования к взрослым разрядам по туризму в виде «соревнования по спортивным походам». Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

Тема 3 (30 часов) Элементы топографии и ориентирования на местности

Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Понятие о магнитном склонении. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов.

Практическая работа Измерение расстояний по карте. Способы определения расстояний на местности. Изучение местности по карте Движение по азимуту в различных условиях, сохранение заданного направления. Топографический диктант.

Тема 4 (36 часов). Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Технико-тактическая подготовка для соревнований по ориентированию.

Практическая работа. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Движение в заданном направлении по азимуту на открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Движение

по маркированному маршруту. Движение по обозначенному маршруту. Правила отметки контрольных пунктов

Тема 5 (39 часов). Основы техники пешеходного туризма

Наиболее часто встречающиеся препятствия в пешем походе I к. с.

Практическая работа. Правила передвижения по склонам. Приемы движения на подъемах и спусках по травянистым, лесным и осыпным склонам крутизной до 25°. Порядок движения на маршруте. Виды веревок для туристской техники Основные туристские узлы; обвязки - проводник, булинь; для связывания веревок и лент - прямой, ткацкий, встречный, брам-шкотовый; вспомогательные - стремя, одним и двумя концами. Переправа через простейшие реки. Преодоление легкопроходимых болот. Страховочные системы

Тема 6 (21 час). Организация туристского быта

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов.

Практическая работа Типы и виды костров. Приготовление пищи на костре. Сушка снаряжения у костра. Снятие бивака. Соблюдение правил экологической безопасности на месте бивака. Ночлеги в населенных пунктах.

Составление меню похода выходного дня. Подбор и упаковка продуктов питания для похода I к. с. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расходования продуктов. Распространенные виды съедобных грибов и ягод.

Тема 7 (33 часа). Специальные предпоходные тренировки

Составление плана подготовки похода. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Перечень группового и личного снаряжения в походе. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Практическая работа. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Транспортировка острых и громоздких предметов

Тема 8 (24 часа) Туристские соревнования.

Положение о соревнованиях. Требования к участникам соревнований. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Дистанции по туристскому многоборью первого класса. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях. Занятия другими видами спорта как средство повышения общей физической подготовки туриста и ориентировщиков.

Практическая работа. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения на выносливость, для ориентировщика.

Тема 9 (3 часа) Подведение итогов похода.

Обработка собранной в походе информации. Подготовка отчета. Творческие формы отчета: выпуск бюллетеней о походе, альбомов фотоснимков, стенгазет и т. д. Итоговый отчетный вечер. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение. Возможности современного туризма. Интересные районы страны для совершения походов Краеведческая работа в походе	15	15	--	беседа
2	Организация и подготовка похода	12	6	6	беседа, тестирование
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	30	6	24	игра, тестирование
4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	36	9	27	мини- соревнования
5	Основы техники пешеходного туризма	45	12	33	мини- соревнования
6	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	21	9	12	мини- соревнования
7	Правила соревнований по туризму	12	12		беседа
11	Специальные пред походные тренировки	45	6	39	тестирование, мини- соревнования
	Итого:	216	66	150	тестирование, зачет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1 (15 часов). Введение. Возможности современного туризма. История развития самодеятельного туризма в России. Выдающиеся достижения самодеятельного спортивного туризма. Современные возможности спортивного туризма.

Интересные районы для совершения пеших походов на территории России и ряда стран СНГ. Краткая географическая и климатическая характеристика районов путешествий. Краеведческая работа во время похода.

Тема 2 (12 часов). Организация и подготовка похода II к. с.

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Прохождение медицинского осмотра.

Практическая работа. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, продуктов питания.

Тема 3 (30 часов). Элементы топографии и ориентирования на местности

Определенно рационального маршрута по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практическая работа

Изучение рельефа по карте. Ориентирование и оценка по карте выбранного маршрута движения. Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки), Измерение расстояний во время передвижения по дорогам. Прокладка маршрута через точечные ориентиры. Техника ориентирования по маркированной трассе. Выбор маршрута в зависимости от характера растительности

Тема 4(36 часов). Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Анализ путей движения. Рациональные приемы движения по лесным склонам
Рациональные приемы движения по травяным склонам Рациональные приемы
движения по осыпным склонам Категории трудности перевалов

Практическая работа

Преодоление локальных и протяженных препятствий. Естественные препятствия. Техника передвижения в различных условиях. Измерение расстояний во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, в лесу различной проходимости. Выбор пути в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Прокладка пути через точечные ориентиры. Организация переправ через реки. График, ритм, скорость движения по маршруту

Тема 5 (45 часов). Основы техники пешеходного туризма

Организация движения: график, ритм, скорость, порядок движения, величина переходов, направляющий и замыкающий, их смена, разведка, сигнализация, контрольные сроки разведывательной группы, способы связи с ней.

Выбор места для привалов и ночлегов Использование привалов для организации разведок

Типы и виды костров Разжигание костра в сложных метеоусловиях

Использование газовых горелок и правила обращения с ними Организация отдыха на привалах и ночлегах

Групповое и личное снаряжение для пеших походов II к. с. и требования к нему. Облегчение веса снаряжения. Перечень личного и группового снаряжения для похода II к. с.

Практическая работа Калорийность пищи. Водно-солевой режим. Составление меню и раскладки для походов II к. с. Подбор и упаковка продуктов для пешего похода II к. с. Учет расходов продуктов питания. Пополнение пищевых запасов в пути. Ремонтный набор. Ремонт снаряжения в походных условиях.

Тема 6 (21 час). Физическая подготовка туриста и ориентировщика

Специальная подготовка туриста и ориентировщика. Подбор упражнений в зависимости от условий похода.

Практическая работа Упражнения для развития выносливости: бег - гладкий, кросс, с картой; ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты: бег на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; эстафеты с применением спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости: прыжки, кувырки, спортивные игры, упражнения на равновесие, слалом между деревьями. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: отжимания; поднимание туловища из положения лежа; приседания на одной и двух ногах; прыжки многоскоки на одной и двух ногах.

Тема 7 (12 часов). Правила соревнований по туризму

Права и обязанности участников соревнований и судей. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Информационное обеспечение соревнований.

Тема 8 (45 часов) Специальные предпоходные тренировки

Практическая работа. Специальная подготовка к летнему пешему походу 1-2 к. с. Составление плана подготовки похода 1-11 к. с. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов. Пробная укладка снаряжения. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчете, Подготовка отчета. Творческие формы отчета: выпуск бюллетеней о походе, альбомов фотоснимков, стенгазет и т. д. Подготовка отчетного вечера. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения учащимися Программы

1 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

Учащиеся научатся:

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

2 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;

- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

3 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся:

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;

- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график по дополнительной образовательной
общеразвивающей программе «Спортивный» на 2024– 2025 учебный год
1 год обучения

№	Дата проведения	Форма занятий	Тема занятия	место	Форма аттестации
			<i>Введение История развития туризма. Туристские возможности Калужской области</i>	Кировский лицей	
1		группа	Что такое туризм		беседа
2		группа	Виды туризма. Развития туризма в России		беседа
3		группа	Развитие туризма и туристские объекты Калужской области		беседа
			<i>Краеведческая работа в походе. Природа родного края</i>		
4		группа	Природа родного края		беседа
5		группа	Краеведческая работа в походе		беседа
6		группа	Краеведческие места района для организации походов		беседа
			<i>Организация и подготовка похода</i>		
7		группа	План подготовки к походу		беседа
8		группа	Распределение обязанностей в группе		пр.работа
9		группа	Инструкция по организации и		опрос

			проведению походов		
10		группа	Разряды в спортивном туризме		опрос
			<i>Элементы топографии и ориентирования на местности</i>		
11		группа	Карты географические и топографические		беседа
12		группа	Масштаб линейный и численный		пр.работа
13		группа	Рельеф и горизонтали		опрос
14		группа	Основные условные знаки		пр.работа
15		группа	Туристский и спортивный компас		беседа
16		группа	Ориентирование карты по компасу		пр.работа
17		группа	Определение сторон горизонта		пр.работа
18		группа	Определение азимута		соревн.
19		группа	Движение по азимуту		пр.работа
20		группа	Спортивная карта, условные знаки, масштаб		пр.работа
			<i>Основы техники и тактики спортивного ориентирования</i>		
21		группа	Понятие о технике спортивного ориентирования		беседа
22		группа	Отметка на контрольном пункте		беседа
23		группа	Правильное расположение спортивной карты		пр.работа
24		группа	Использование компаса в ориентировании		беседа
25		группа	Контрольная карточка и легенды КП		беседа
26		группа	Скорость передвижения по		беседа

			дистанции		
27		группа	Действия при потере ориентировки и встрече с соперником		опрос
28		группа	Ориентирование по линейным ориентирам		пр.работа
29		группа	Ориентирование с помощью тормозных ориентиров		пр.работа
30		группа	Выбор пути движения между КП		пр.работа
31		группа	Раскладка сил на дистанции		беседа
32		группа	Соревнования по спортивному ориентированию (парное ориентирование)		соревн.
			<i>Основы техники пешеходного туризма</i>		
33		группа	Что такое пешеходный туризм?		беседа
34		группа	Возможные препятствия на маршруте похода		беседа
35		группа	Рациональная техника ходьбы		беседа
36		группа	Приемы преодоления невысоких препятствий		беседа
36		группа	Приемы передвижения на подъемах		беседа
38		группа	Приемы передвижения на спусках		беседа
39		группа	Способы передвижения по заболоченным участкам		беседа
40		группа	Преодоление подъемов и спусков зимой		беседа
41		группа	Способы перехода неглубоких рек		беседа
42		группа	Использование специального туристского снаряжения при		беседа

			преодоления препятствий		
43		группа	Карабины и жумары		пр.работа
44		группа	Страховочные системы		пр.работа
45		группа	Отработка навыков использования туристского снаряжения		пр.работа
			<i>Организация туристского быта</i>		
46		группа	Выбор места бивака		пр.работа
47		группа	Последовательность бивачных работ		пр.работа
48		группа	Установка и снятие палатки		пр.работа
49		группа	Техника безопасности при работе с пилой и топором		беседа
50		группа	Типы костров, разведение костра		пр.работа
51		группа	Принципы упаковки продуктов		беседа
52		группа	Режим питания в походе		беседа
53		группа	Подбор продуктов для похода		беседа
54		группа	Приготовление пищи на костре		беседа
55		группа	Экология и бивачные работы		беседа
56		группа	Организация ночлега в палатке		беседа
			<i>Туристское снаряжение</i>		
57		группа	Групповое и личное снаряжение		беседа
58		группа	Ремонтный набор		беседа
59		группа	Правила укладки рюкзака		пр. работа
			<i>Физическая подготовка туриста и ориентировщика</i>		
60		группа	Основные положения правил соревнований по ориентированию		беседа

61		группа	Необходимость физической подготовки для туриста		беседа
62		группа	Спортивные игры на местности		пр. работа
63		группа	Поход выходного дня как средство физической подготовки		пр. работа
64		группа	Походный строй, темп, порядок движения в походе		пр. работа
			<i>Туристские соревнования</i>		
65		группа	Виды туристских соревнований		беседа
66		группа	Контрольный туристский маршрут		беседа
67		группа	Техника пешеходного туризма		беседа
68		группа	Туристское ориентирование		беседа
			<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>		
69		группа	Гигиенические требования в походе		беседа
70		группа	Состав аптечки первой помощи в походе		пр. работа
71		группа	Оказание первой помощи в походе		пр. работа
			<i>Подведение итогов</i>		
72		группа	Формы отчетов о походе.		тест

Календарный учебный график по дополнительной образовательной
общеразвивающей программе «Спортивный туризм» на 2024 2025 учебный год

1

год обучения

№	Дата проведения	Форма занятий	Тема занятия	место	Форма аттестации
			<i>Введение. История развития туризма. Туристские возможности европейской части России. Природа родного края. Краеведческая работа в походе</i>		
1		группа	Путешественники дореволюционной России		беседа
2		группа	Этапы развития самостоятельного туризма в стране		беседа
3		группа	Природа родного края		беседа
4		группа	Туристские возможности Европейской части России		беседа
5		группа	Правила описания краеведческих объектов		беседа
6		группа	Краеведческий паспорт объекта		беседа
			<i>Организация и подготовка похода</i>		
7		группа	Распределение обязанностей в походе		опрос
8		группа	Изучение материала о районе путешествия		пр. работа
9		группа	Нормативы походов по степеням и категориям сложности		опрос
10		группа	Медицинский допуск к походам		беседа

			<i>Элементы топографии и ориентирования на местности</i>		
11		группа	Изображение рельефа на картах		пр. работа
12		группа	Основные условные знаки		пр. работа
13		группа	Измерение расстояний на карте		пр. работа
14		группа	Способы определения расстояний на местности		пр. работа
15		группа	Изучение местности по карте		пр. работа
16		группа	Ориентирование по местным предметам		сорев.
17		группа	Ориентирование с помощью карты		сорев.
18		группа	Ориентирование с помощью компаса		сорев.
19		группа	Движение по азимуту в различных условиях		сорев.
20		группа	Топографический диктант		тест
			<i>Основы техники и тактики спортивного ориентирования</i>		
21		группа	Беглое чтение карты местности		пр. работа
22		группа	Развитие "памяти карты"		пр. работа
23		группа	Грубое ориентирование на длинных этапах		пр. работа
24		группа	Точное ориентирование на коротких этапах		пр. работа
25		группа	Ориентирование с помощью крупных форм рельефа		пр. работа
26		группа	Движение в заданном направлении на открытой местности		пр. работа

27		группа	Движение в заданном направлении на закрытой местности		пр. работа
28		группа	Движение в заданном направлении по азимуту		пр. работа
29		группа	Выход на КП с различных привязок		пр. работа
30		группа	Движение по маркированному маршруту		пр. работа
31		группа	Движение по обозначенному маршруту		пр. работа
32		группа	Правила отметки контрольных пунктов		опрос
			<i>Основы техники пешеходного туризма</i>		
33		группа	Встречающиеся препятствия в походе		беседа
34		группа	Правила передвижения по склонам		беседа
35		группа	Приемы движения на подъемах крутизной до 25 градусов		беседа
36		группа	Приемы движения на спусках по осыпным склонам.		беседа
37		группа	Порядок движения на маршруте		беседа
38		группа	Основные туристские узлы		пр. работа
39		группа	Узлы для обвязки - проводник, булинь		пр. работа
40		группа	Узлы для связывания веревок		пр. работа
41		группа	Вспомогательные узлы		пр. работа
42		группа	Организация переправы через реки		беседа
43		группа	Преодоление легкопроходимых		беседа

			болот		
44		группа	Страховочные системы		пр. работа
45		группа	Виды веревок для туристской техники		пр. работа
			<i>Организация туристского быта</i>		
46		группа	Назначение, периодичность и продолжительность привалов		беседа
47		группа	Требования к местам привалов и ночлегов		беседа
48		группа	Типы и виды костров		беседа
49		группа	Приготовление пищи на костре		беседа
50		группа	Сушка снаряжения у костра		беседа
51		группа	Снятие бивака		беседа
52		группа	Экологическая безопасность на месте бивака		беседа
			<i>Специальные пред походные тренировки</i>		
53		группа	Составление плана подготовки похода		пр. работа
54		группа	Ремонт и подготовка группового снаряжения		пр. работа
55		группа	Ознакомление с литературой и картами района похода		пр. работа
56		группа	Разработка маршрута похода		пр. работа
57		группа	Распределение обязанностей в походе		пр. работа
58		группа	Определение набора продуктов для похода		пр. работа

59		группа	Подготовка ремонтной аптечки		пр. работа
60		группа	Подготовка медицинской аптечки		пр. работа
61		группа	Одежда и снаряжение ориентировщика и туриста.		беседа
62		группа	Перечень группового и личного снаряжения в походе		опрос
63		группа	Транспортировка острых и громоздких предметов		опрос
			<i>Физическая подготовка туриста и ориентировщика Туристские соревнования</i>		
64		группа	Требования к участникам соревнований по ориентированию		беседа
65		группа	Ориентирование как средство физической подготовки		беседа
66		группа	Общеразвивающие упражнения		беседа
67		группа	Комплексы общеразвивающих упражнений		беседа
68		группа	Специальные упражнения для ориентировщика		беседа
69		группа	Элементы бега на лыжах		беседа
70		группа	Положения о соревнованиях		беседа
71		группа	Дистанции по туристскому многоборью		беседа
			<i>Обработка собранной в походе информации</i>		
72		группа	Обработка собранной в походе информации		тест

Календарный учебный график по дополнительной образовательной
общеразвивающей программе «Спортивный туризм» на 2024– 2025 учебный
год

2

год обучения

№	Дата проведения	Форма занятий	Тема занятия	место	Форма аттестации
			<i>Введение. Возможности современного туризма.</i>		
1		группа	Современные возможности спортивного туризма		беседа
2		группа	Интересные районы страны для совершения походов		беседа
3		группа	Интересные маршруты по Калужской области		беседа
4		группа	Краеведческая работа во время похода		беседа
5		группа	Обработка краеведческого материала		беседа
			<i>Организация и подготовка похода</i>		
6		группа	Выбор района и времени похода		беседа
7		группа	Сбор сведений о районе похода		пр. работа
8		группа	Разработка отдельных этапов маршрута		пр. работа
9		группа	Подготовка списков снаряжения для похода		пр. работа
			<i>Элементы топографии и ориентирования на местности</i>		

10		группа	Изучение рельефа по карте		пр. работа
11		группа	Оценка по карте выбранного маршрута движения		пр. работа
12		группа	Определение рационального маршрута движения		пр. работа
13		группа	Определение точки стояния на карте		пр. работа
14		группа	Восстановление ориентировки по карте		пр. работа
15		группа	Составление схем плана местности		пр. работа
16		группа	Измерение расстояний во время передвижения по дорогам		пр. работа
17		группа	Прокладка маршрута через точечные ориентиры		пр. работа
18		группа	Техника ориентирования по маркированной трассе		соревн
19		группа	Выбор маршрута в зависимости от характера растительности		беседа
			<i>Основы техники и тактики спортивного ориентирования</i>		
20		группа	Анализ маршрута передвижения		беседа
21		группа	Преодоление локальных препятствий		беседа
22		группа	Преодоление протяженных препятствий		беседа
23		группа	Общая характеристика естественных препятствий		беседа
24		группа	Техника передвижения в различных условиях		беседа
25		группа	Рациональные приемы движения по		беседа

			лесным склонам		
26		группа	Рациональные приемы движения по травяным склонам		беседа
27		группа	Рациональные приемы движения по осыпным склонам		беседа
28		группа	Категории трудности перевалов		беседа
29		группа	Организация переправ через реки		беседа
30		группа	Навесные переправы через реки		беседа
31		группа	График, ритм, скорость движения по маршруту		беседа
			<i>Основы техники пешеходного туризма</i>		
32		группа	Порядок движения во время похода		беседа
33		группа	Контрольные сроки прохождения маршрута, связь с группой		беседа
34		группа	Сигналы бедствия		тест
35		группа	Выбор места для привалов и ночлегов		беседа
36		группа	Использование привалов для организации разведок		беседа
37		группа	Типы и виды костров		беседа
38		группа	Разжигание костра в сложных метеоусловиях		беседа
39		группа	Использование газовых горелок и правила обращения с ними		беседа
40		группа	Организация отдыха на привалах и ночлегах		беседа
41		группа	Составление меню и раскладки для		пр.работа

			похода		
42		группа	Водно - солевой режим в походе		беседа
43		группа	Учет расходов продуктов питания, пополнение запасов в пути		беседа
44		группа	Групповое и личное снаряжение для длительных походов		беседа
45		группа	Облегчение веса снаряжения		беседа
46		группа	Ремонт снаряжения в походных условиях		беседа
			<i>Физическая подготовка туриста и ориентировщика</i>		беседа
47		группа	Виды ориентирования и физические требования к ним		беседа
48		группа	Специальная подготовка туриста и ориентировщика		беседа
49		группа	Подбор упражнений в зависимости от условий походы		беседа
50		группа	Упражнения для развития выносливости		беседа
51		группа	Упражнения на развитие быстроты		беседа
52		группа	Упражнения на развитие ловкости		беседа
53		группа	Упражнения на развитие силы		беседа
54			<i>Правила соревнований по туризму</i>		
55		группа	Права и обязанности участников соревнований		опрос
56		группа	Права и обязанности судей		беседа
57		группа	Протесты, заявления, апелляции		беседа
58		группа	Безопасность на соревнованиях		беседа

			<i>Специальные пред походные тренировки</i>		
59		группа	Составление плана подготовки похода		пр.работа
60		группа	Работа в группах по подготовке похода		пр.работа
61		группа	Изучение района путешествия по литературе		пр.работа
62		группа	Изучение карт района путешествия		пр.работа
63		группа	Разработка маршрута похода		пр.работа
64		группа	Определение набора продуктов для похода		пр.работа
65		группа	Подбор снаряжения для похода		пр.работа
66		группа	Подготовка медицинской аптечки		пр.работа
67		группа	Распределение снаряжения и продуктов между участниками похода		пр.работа
68		группа	Упаковка снаряжения и продуктов		пр.работа
69		группа	Индивидуальная работа с участниками похода		пр.работа
70		группа	Оформление маршрутных документов		пр.работа
71		группа	Обработка краеведческих материалов похода		пр.работа
72		группа	Подготовка отчета о походе		пр.работа

Учебно – методический комплекс программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходим кабинет, спортивный зал, спортивно-туристическая площадка. Универсальный спортивный зал, кабинет № 1105

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

Веревка туристическая – 1 шт,
Палатка трехместная – 1 шт,
Палатка двухместная – 1 шт,
Стойка волейбольная – 2 шт,
Сетка волейбольная – 1 шт,
Шведская стенка – 15 шт,
Спортивный конь – 1 шт,
Спортивный козел – 1 шт,
Брусья гимнастические - 1 шт,
Ворота футбольные – 2 шт,
Сетка футбольная – 2 шт,
Щит и кольцо баскетбольное – 3 шт,
Судейская лестница – 1 шт,
Скамья гимнастическая – 1 шт,
Сетки на окна – 4 шт,
Стеллаж металлический – 5 шт,
Стеллаж маленький – 1 шт,
Огнетушитель «Риф» - 1 шт,
Стойка для прыжков в высоту – 1 шт,
Крепления для прыжков в высоту – 1 шт,
Бревно гимнастическое – 1 шт,
Навесные на шведскую стенку - 4+3 шт,
Маты – 32 шт,
Канаты для перетягивания – 6 шт,
Доска для прыжков через козла с пружиной – 2 шт,
Судейский комплект – 1 шт,
Коврики поролон – 30 шт,
Металлические сетки на колесах – 6 шт,
Конусы – 35 шт,
Набор «Веселые старты» - 4 шт,
Стойка на колесах для инвентаря – 1 шт,
Стеллаж на колесах для перевозки матов – 1 шт,
Палка-лаз деревянный – 1 шт,
Канат-лаз – 2 шт,
Тумба для прыжков – 1 шт,
Стол для настольного тенниса – 5 шт

Методическое обеспечение

http://turist.edu.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenty/1_prav

[ila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf](#) - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся;

<http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;

<https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U> – наведение навесной

переправы;

<https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY> - Наведение переправы.

Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/> -

Способы переправы подразделений и виды переправ;

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/> -

Туристические узлы: схемы, описания;

<http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы> -

Туристические узлы, их предназначение;

<http://zatumanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/> - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и

результаты;

<http://lektsii.org/8-53841.html> - Порядок старта, финиша и хронометраж

<http://russnowboard.com/wp-content/uploads/2015/12/pravila-snouborda.doc.pdf> - Общие правила для всех соревнований.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

Формы аттестации / контроля

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных, городских первенствах. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта. Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов. Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся;
- рост уровня спортивных достижений объединения ;
- привлечение старших обучающихся к судейству на школьных и городских соревнованиях.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - выполнение учащимися краеведческих заданий по темам;

итоговый - участие в конкурсах, викторинах, тестирование.

№	Вид аттестации	Формы аттестации	
		теория	практика
1.	Входящий контроль	Собеседование по вопросам	
	Текущая	- устное тестирование; - беседа; - наблюдение	- практическая работа - соревнование
	Промежуточная	- устное тестирование; - самостоятельные творческие работы; - беседа	- практическая работа; - защита творческих работ - соревнование
	Итоговая	- тестирование; - зачет; интеллектуальные состязания	- практическая работа - участие в походе

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, конкурсов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам	Способность ответить на простые вопросы по	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.

учебно-тематического плана программы	всем темам за год.	Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
Туристические навыки	Умение выполнять туристские задания	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный	10	

		период		
--	--	--------	--	--

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож -ное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживат ь) известные нагрузки в течение определенно го времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практически м действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролиров ать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение

2. Ориентационные качества				
1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетиро- вание
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3.Поведенческие качества				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 1 0	Наблюдение

3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Критерии оценки личностного развития:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития

Оценочные материалы для мониторинга личностного развития учащегося:

1. Организационно-волевые качества:

- Терпение. Это качество хотя и дано ребенку от природы, поддается направленному формированию и изменению. При оценивании его уровня, наивысший балл – 3 ставится за то, что у ребенка хватает силы выполнять задания в течение всего занятия, без внешних побуждений.
- Воля. Данное качество также можно формировать с раннего возраста. Высшим баллом оценивается способность ребенка выполнять определенную деятельность за счет собственных волевых усилий, без побуждения извне со стороны педагога. Терпение и воля вырабатываются методом постоянного контроля ребенка за собственным поведением. Еще одним условием воспитания этих качеств является выработка у ребенка веры в свои силы, избавления от страха пере неудачей. Также большое значение имеет поощрение ребенка за самые незначительные успехи в проявлении терпения и воли.
- Самоконтроль. Показывает, способен ли ребенок подчиняться требованиям, достигать намеченных результатов. Формы самоконтроля могут быть самыми разными: за собственным вниманием, своей памятью, за собственными действиями и т.д.

Для диагностики вышеперечисленных личностных качеств детей используется метод наблюдения.

2. Ориентационные качества:

Для определения уровня самооценки используется методика «Лесенка» (В.Г. Щур):

Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек. Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.

На второй, чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки. На какую ступеньку поставил бы ты себя?

Обработка результатов:

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Для определения уровня интереса к занятиям используется методика «Устойчивость интересов».

Инструкция: В течение 3 минут напишите как можно больше слов. Как можно больше! Затем за 3 минуты напишите как можно больше слов, относящихся к занятию в вашем творческом объединении. Подсчет данных.

Подсчитайте процентное отношение слов, непосредственно связанных с предпочитаемой деятельностью или областью знаний, к общему количеству всех написанных слов. Если полученный процент к предпочитаемому виду деятельности выше процента общего количества, значит, у ребенка высокий уровень устойчивости интереса к предмету деятельности.

3. Поведенческие качества.

Сотрудничество (способность ребенка принимать участие в общем деле). Совместная деятельность связана с распределением функций между участниками и предполагает умение ребенка: считаться с мнением других, в чем – то ограничивать себя, проявлять инициативу. В таблице выделены несколько уровней сотрудничества. Диагностироваться тип сотрудничества будет с помощью наблюдения.

4. Творческие способности

Творческие способности - это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода.

Для исследования творческих способностей будет использоваться тест «Творческий потенциал», направленный на выявление творческого потенциала детей и умения находить нестандартное решение, методику определения уровня воображения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

Используемая литература для обучающихся и родителей

Основная:

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
6. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985

Дополнительная:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
6. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
7. Энциклопедия туриста. - М., 1993

Интернет ресурсы:

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов - Методические рекомендации – М. : Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2003г. – режим доступа: http://tyr-zo.narod.ru/met/varl_bez.html#6
2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.vpoxod.ru/page/equipment/>
5. Укладка рюкзака [Электронный ресурс]- режим доступа: <http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>

Используемая литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
7. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
8. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
11. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
12. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
14. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996
15. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
16. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
18. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
19. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
20. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
21. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
22. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
23. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
25. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
26. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
27. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
28. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
29. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
30. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
31. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А.- М., 1986
32. Русский турист. - М., 1998, 2001

33. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
34. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
35. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
36. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
37. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
38. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
39. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
40. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992
41. и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
42. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
43. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987
44. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986
45. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985
46. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985
47. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., 1983
48. Энциклопедия туриста. - М., 1993

