

Управление образования администрации  
Кольчугинского района  
Владимирской области

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Станция юных туристов»

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим Советом  
МБУ ДО «СЮТур»  
Протокол № 4.  
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СЮТур»  
\_\_\_\_\_ Е.В.Колесова  
Приказ № 29 от «30» августа 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Срок реализации программы: 4 года  
Возраст обучаемых  
по программе детей: 10–16 лет

Программу реализует  
педагог доп.образования:  
Корючкин М.А.

г. Кольчугино  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, предлагаемая ниже, реализуется по туристско-краеведческой направленности.

При составлении программы была использована программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье» автор - Д.В. Смирнов.

### 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 личном и 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.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 человек; второго года – не менее 12 человек, третьего – не менее 10 человек, четвертого – 8 человек.

Срок реализации программы – 4 года. Программа предусматривает подготовку спортсменов по четырем основным этапам

Этапы обучения		Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во учебных часов в год	Кол-во часов в неделю
I	Этап базовой туристско-спортивной подготовки	1	10 -12	108	3
II	Этап начальной туристско-спортивной подготовки	2	12-13	108	3
III	Этап учебно-тренировочной спортивной подготовки	3	13-15	108	3
IV	Этап учебно-тренировочной спортивной подготовки (спортивного совершенствования)	4	14-16	108	3

#### **I этап – базовой туристско-спортивной подготовки.**

На этом этапе обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, участию в туристских походах, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива.

В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму, участвуют в туристских походах.

Возраст обучающихся – 10 -12 лет: 1 год обучения

#### **II этап – этап начальной туристско-спортивной подготовки.**

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении воспитанников.

В течение года воспитанники выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму; принимают участие в соревнованиях; участвуют в 2- дневных туристских походах.

Возраст обучающихся 12-13 лет: 2 год обучения

#### **III-IV этап – этап учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки.**

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом и начальном этапах подготовки. Углубляются тактико-технические знания, отрабатываются приемы и стандартные схемы прохождения технических этапов. Особое внимание следует уделить психологической подготовке в команде: межличностному общению, совместимости, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

На этом этапе воспитанники выполняют нормативы 3-го разряда, сдать нормативы и требования на значок «Турист России»; принимают участие в соревнованиях регионального масштаба; принимают участие в многодневных туристских походах.

Предполагаемый возраст обучающихся 13-16 лет: 3-4 год обучения.

#### Формы занятий

- с полным составом;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

#### Ожидаемые результаты обучения по программе

1. Выполнение разрядов по спортивному туризму.
2. Формирование лидерских качеств и навыков работы в коллективе.
3. Применение туристско – бытовых навыков.

#### Форма итоговой аттестации

1. Успешное выступление на соревнованиях регионального масштаба.
2. Выполнение 2-3 разряда по спортивному туризму.
3. Участие в многодневном спортивном походе.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН Этап базовой туристско-спортивной подготовки СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ 1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	3	3	-	Викторина
1.2	Личное и групповое снаряжение. Рюкзак. Правила укладки рюкзака. <b>Практические занятия:</b> Комплектование личного и группового снаряжения	6	3	3	Игра
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги <b>Практические занятия:</b> работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка и снятие палатки. Разжигание костра	6	3	3	Игра «Мини-поход»
1.4	Подготовка к походу. Изучение маршрута похода. Туристские должности в группе	3	1	2	Викторина
1.5	Питание в туристском походе. Водно-солевой режим. Приготовление пищи на костре.	3	1	2	Тест
1.6	Организация передвижения в походе.	3	1	2	Тест

	Общая характеристика естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.				
1.7	Страховка и самостраховка в туризме. Страховочная система Снаряжение для спортивного туризма <b>Практические занятия:</b> отработка техники движения и преодоление технических этапов в спортивном зале. Подъем по склону разными способами Траверс склона Спуск по склону «Параллельные веревки» «Навесная переправа» Переправа по бревну	9	3	6	Соревнования Зачет
1.8	Туристские узлы	6	3	3	Тест
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях .	3	3	-	Тест
1.10	Поход выходного дня	6	-	6	Поход
1.11	Подведение итогов похода	3	-	3	Зачет
1.12	Туристские соревнования Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Подготовка к соревнованиям Участие в соревнованиях по спортивному туризму «Дистанции -пешеходные» Подведение итогов соревнований.	9	3	6	Зачет
		<b>60</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	
	<b>2.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Условные знаки	3	3	-	Тест
2.2	Ориентирование по горизонту .	3	1	2	Игра
2.3	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Тест
2.4	Измерение расстояний .	3	1	2	Зачет
2.5	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	Викторина
		<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
	<b>3.КРАЕВЕДЕНИЕ</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры в походе	3	2	1	Викторина
		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
	<b>4.ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>				
4.1	Личная гигиена туриста	3	2	1	
4.2	Походная медицинская аптечка	3	2	1	Викторина
4.3	Оказание первой доврачебной помощи	3	-	3	Игра
		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
	<b>5.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ</b>				

<b>ПОДГОТОВКА</b>					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	3	3	-	
5.3	Общая физическая подготовка	9	3	6	Прием КН
5.4	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Прием КН
		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
6	<i>Тестирование: промежуточное, итоговое «Туристский минимум»</i>	<b>3</b>	-	<b>3</b>	Игра-викт. Сорев Поход
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>43</b>	<b>65</b>	

### Содержание программы *Первый год обучения*

#### **1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **Туристские путешествия, история развития туризма.**

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

##### **Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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, формирование навыков здорового образа жизни.

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

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

##### **Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного 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. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы; оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

*Практические занятия.* Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

##### **Организация туристского быта.**

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 установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях

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

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

*Практические занятия.* Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

### **Подготовка к походу**

Определение цели, задач и выбор района похода.

Должности в группе постоянные и временные. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Постоянные должности в туристской группе ( заведующий питанием, заведующий снаряжением, летописец (ответственный за ведение дневника группы), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, и т. д. )

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток).

Распределение обязанностей в группе.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

*Практические занятия.* Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

### **Питание в туристском походе**

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1-2-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

*Практические занятия в помещении.* Составление меню и списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Организация передвижения в походе, преодоление препятствий**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

### **Страховка и самостраховка в туризме.**

Понятие страховки и самостраховки в спортивном туризме. Страховочная система. Правила использования, подбор страховочной системы. Страховочное снаряжение (обвязка, веревка, карабин, «жумар», «восьмерка» и т.д.) Правила пользования спортивным снаряжением.

Организация страховки и самостраховки. Техника безопасности при прохождении технических этапов. Отработка техники движения и преодоление препятствий в спортивном зале: подъем по склону разными способами, траверс склона, спуск по склону, «параллельные веревки», «навесная переправа», переправа по бревну.

Организация страховки и самостраховки при прохождении технического этапа.

*Практические занятия.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

### **Туристские узлы.**

Туристские узлы их назначение, техника вязания.

*Практические занятия.* Отработка техники вязания туристских узлов, область применения туристских узлов.

### **Техника безопасности в туристских походах и на занятиях**

Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

#### **Поход выходного дня**

*Практические занятия.* Проведение 1-2 дневного пешего, лыжного похода выходного дня в разное время года (осень, зима, весна,) используя разные способы передвижения.

#### **Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача снаряжения.

*Практические занятия.* Составление отчета о походе. Ремонт и сдача снаряжения.

#### **Туристские соревнования**

Задачи туристских соревнований.

Судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Классификация дистанций по спортивному туризму. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских соревнованиях.

Подведение итогов соревнований. Анализ.

*Практические занятия.* Подготовка к соревнованиям. Участие в туристских соревнованиях по спортивному туризму «Дистанции - пешеходные», соревнованиях по ориентированию.

## **2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **Понятие о топографической и спортивной карте**

Значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

*Практические занятия в помещении.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

#### **Условные знаки**

Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах

*Практические занятия.* Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

*Практические занятия.* Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

#### **Ориентирование по сторонам горизонта**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута.

*Практические занятия.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## **Компас. Работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом; определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*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.).

## **Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага.

*Практические занятия.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение 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.

## **Способы ориентирования**

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

*Практические занятия.* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки.

*Практические занятия.* Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

## **Действия в случае потери ориентировки**

Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. 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 сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. КРАЕВЕДЕНИЕ**

### **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Географическое положение, климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

История возникновения и развития города Кольчугино. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

### **Общественно полезная работа, охрана природы и памятников культуры в походе.**

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

Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

## **4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ**

### **Личная гигиена туриста**

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. 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 употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

### **Походная медицинская аптечка**

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия.* Формирование походной медицинской аптечки.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практические занятия.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

*Практические занятия.* Способы обеззараживания питьевой воды.

## **5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

*Практические занятия.* Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.

*Практические занятия.* Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

Отработка специальных технических навыков.

## **6. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Промежуточная и итоговая аттестация воспитанников через анкетирование «Туристский минимум, участие в промежуточных и зачетных соревнованиях, походах».

## **Результаты по итогам 1 года обучения**

Обучающиеся овладевают азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принимают участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.

Происходит социальная адаптация обучающихся в объединении, и предполагается формирование коллектива.

Принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по ориентированию в своих возрастных группах, в соревнованиях по лыжному, пешеходному туризму на дистанциях 1 класса, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Этап начальной туристско-спортивной подготовки**  
**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**  
**2 год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Тео-рия	Прак-тика	Формы контроля
<b>1.ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.1	Воспитательная роль туристского многоборья. Нормативные документы по спортивному туризму	3	2	1	зачет
		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>					
2.1	Топографическая и спортивная карта на соревнованиях Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2	Игра
2.2	Измерение расстояний. Работа с компасом. Азимутальный ход	3	1	2	Игра
2.3	Виды ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	3	2	1	Тест
2.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	Игра
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	3	-	3	Соревнования
		<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
<b>3.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГООБОРЬЯ</b>					
<b>ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА</b>					
3.1	Специальное личное и командное снаряжение	3	1	2	Викторина

3.2	Классификация естественных и искусственных препятствий (этапов).	3	2	1	
3.3	Туристские узлы.	3	-	3	Игра-зачет
3.4	Обеспечение безопасности. Страховка и самостраховка. Судейская и командная страховка	3	1	2	Зачет
3.5	Основные технические приемы преодоления этапов пешеходного туризма дистанций 1-2 класса	6	3	3	Соревнования
3.6	Соревнованиям по спортивному туризму (лично, связка). Техника преодоления технических этапов.	9	-	9	Зачет
3.7	Анализ тренировок и соревнований	3	-	3	
		<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА</b>				
3.8	Биваки. Организация бивачных работ.	3	1	2	Викторина
3.9	Должностное самоуправление в спортивном туризме	3	1	2	Игра
3.10	Снаряжение для спортивных походов - групповое и личное	3	1	2	Тест
3.11	Питание в спортивных походах	3	1	2	Игра
3.12	Подготовка к спортивному походу. Привалы и ночлеги. Режим походного дня.	3	1	2	
3.13	Подведение итогов похода	3	-	1	
		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	
	<b>4.КРАЕВЕДЕНИЕ</b>				
4.1	Родной край. Туристские возможности родного края . Экскурсионные объекты родного края.	3	1	2	Викторина
4.2	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2	Викторина
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	<b>5.ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
5.1	Личная гигиена туристов. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях спортивным туризмом	3	2	1	Тест
5.2	Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2	Тест
5.3	Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировки пострадавшего	6	3	3	Игра
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
6.1	Общая и специальная физическая подготовка Прием контрольных нормативов	15	-	15	Зачет
6.3	Основы скалолазания	6	3	3	Зачет
		<b>21</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
	<b>7. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
7.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			
7.2	Зачетный поход				
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	3	-	3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	

## Содержание программы Второй год обучения

### 1. ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 1.1. Воспитательная роль туристского многоборья

Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма. Роль туризма в формировании общей культуры личности, формирование навыков здорового образа жизни.

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

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Взаимоотношения между спортсменами.

#### Нормативные документы по спортивному туризму

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий.

Правила проведения соревнований по спортивному туризму.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму.

### 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

#### Топографическая и спортивная карта на соревнованиях. Условные знаки

Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Возраст карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Масштабы спортивных и туристских карт.

*Практические занятия в помещении.* Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и т.д. характеристики и параметры условных знаков.

*Практические занятия.* Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические и развивающие тесты, игры. Поиск объектов на местности по изображению и наоборот.

#### Измерение расстояний.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, линейка, использование нитки. Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

*Практические занятия на местности.* Измерение своего среднего шага. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

#### Работа с компасом. Азимутальный ход

Правила обращения и работы с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Современные средства навигации. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Движение по азимуту, его применение.

*Практические занятия.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту,

прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование карты по компасу. Формирование навыков работы с компасом.

### **Виды ориентирования на местности**

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: электронные, компостерные, карандашные, прокол иглой – на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой.

*Практические занятия.* Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе.

Ориентирование по легенде. Маркированный маршрут. Обозначенный маршрут. Ориентирование по выбору. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на местности по азимуту

### **Техника ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов.**

Основные технические приемы ориентирования на местности. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального пути движения.

*Практические занятия в помещении и на местности. Развивающие игры.* Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.

Понятие «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона».

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Виды стартов.

Жеребьевка команд и участников. Оборудование КП. Старт и финиш соревнований. Личное снаряжение «ориентировщика».

*Практические занятия.* Изучение правил и условий организации и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию. Подготовка снаряжения.

### **Практическая подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.**

*Практические занятия в помещении и на местности.* Формирование и отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы. Знакомство с полигонами соревнований. Отработка навыка спортивного ориентирования по карте, компасу бегом, зимнее ориентирование.

### **Соревнования по спортивному ориентированию бегом, зимнему спортивному ориентированию. Анализ соревнований.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, зимнему ориентированию. Анализ соревнований. Исправление технических и тактических ошибок. Составление фотоотчета.

## **3.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ**

### **Основы спортивного туризма**

#### **Специальное личное и командное снаряжение**

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы и репшнуры, личные и командные опорные петли, карабины и тормозящие устройства, блоки и зажимы (механический зажим), рукавицы и каски. Их применение и назначение.

Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям; веревки вспомогательные и основные; страховочные системы и репшнуры; личные и командные опорные петли; карабины и тормозящие устройства; блоки и зажимы (механический зажим); рукавицы и каски.

Их применение и назначение.

*Практические занятия.* Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **Классификация естественных и искусственных препятствий (этапов).**

Характеристика естественных препятствий- перевалы, подъемы, спуски; переправы по бревну, по параллельным веревкам (перилам), по «Навесной переправе»; траверсы склонов; болота; растительный покров, завалы; снежные и ледовые участки.

Классификация дистанций: тактико-техническая (длинная), техническая (короткая), личная. Виды классов дистанций.

*Практические занятия.* Подготовка инвентаря и снаряжения для тренировочных занятий и участия в соревнованиях.

### **Туристские узлы.**

Виды туристских узлов. Узлы для страховки и само страховки, опорные узлы, узлы для связывания веревок одного диаметра, узлы для связывания веревок разного диаметра, их особенности и область применения.

*Практические занятия.* Вязка узлов.

### **Обеспечение безопасности. Страховка и само страховка. Судейская и командная страховка.**

Понятие о страховке и само страховке. Причины, вызывающие аварии: недостаточная дисциплина, неправильное применение страховки, тактические ошибки, зависимость психологической, физической подготовки и состояния здоровья.

Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, само страховка.

Организация судейских страховок: верхняя или перильная страховка, судейская страховка для отдельных участников команды, судейские промежуточные точки страховки, наличие ограничительных линий.

Организация командных страховок: нижняя и верхняя страховка, командные промежуточные точки страховки, командная петля. Организация само страховки: Схватывающий узел, «Ус» само страховки, опорная петля.

*Практические занятия.*

Принципы организации командной страховки и само страховки при преодолении этапов. Анализ аварийных случаев. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от преодоления этапов и дистанции.

### **Основные технические приёмы. Техника преодоления этапов пешеходного туризма 1-2 класса**

Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона в зависимости от крутизны склона спортивным способом, с само страховкой на «жумаре», схватывающем узле. Переправы по судейским наведенным перилам по бревну, способом «Маятник», параллельные веревки (перила), «Навесная переправа» через реки и овраги. Организация перил. Снятие перил. Работа с сопровождающей, транспортной веревкой. Преодоление этапов, наведенных командой.

Технические этапы дистанций 1-2 класса: характеристики и параметры дистанций и способы их преодоления. Штрафная, бесштрафовая, комбинированная система оценки. Оборудование дистанций. Разметка дистанции, этапов.

*Практические занятия.* Отработка технических этапов, работа рук и ног при преодолении этапов

Личное прохождение этапов, прохождение в связке, команде. Отработка умений и навыков работы этапов, дистанций 1-2 класса.

### **Правила соревнований по спортивному туризму.**

Правила организации и проведения соревнований по спортивному туризму. Основные разделы правил. Регламент соревнований.

### **Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму**

Практическая отработка навыков движения по поставленным дистанциям. Подготовка к внутренним, районным, областным соревнованиям по спортивному туризму «Дистанция - пешеходная», «Дистанция –лыжная». Лыжная подготовка.

### **Соревнования по спортивному туризму (СТ) «Дистанции-пешеходные»-зал(лично, связка)**

Участие в Открытом первенстве МБУ ДО «СЮТур» по спортивному туризму «Дистанция - пешеходная», в открытом первенстве Кольчугинского района по спортивному туризму «Дистанции-пешеходные», «дистанции – лыжные» в областных соревнованиях, в лыжных гонках «Московская лыжня», «Лыжня России».

### **Анализ тренировок и соревнований**

Разбор прохождения технических этапов, дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **Спортивные походы. Организация туристского быта.**

#### **Биваки. Организация бивачных работ.**

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, прием пищи, заготовки и разделки дров, хранение топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия в помещении и на местности.*

Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

#### **Должностное самоуправление в спортивном туризме.**

Понятие «туристская самостоятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде.

*Практические занятия.* Ролевые игры. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу.

#### **Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, рюкзаков. Правильное размещение снаряжения в рюкзаке. Обувь и одежда для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Специальное туристское снаряжение.

*Практические занятия.* Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **Питание в спортивных походах.**

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

*Практические занятия.* Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи на костре.

#### **Практическое занятие. Организация туристского быта.**

*Практические занятия.* Подготовка и проведение 2-3 дневного похода.

#### **Правила безопасности в спортивных походах. Действия туриста в аварийной (экстремальной) ситуации.**

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения туристов-спортсменов. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке дров.

*Практические занятия.* Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами. Соблюдение правил разведения костров.

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП, выход на финиш при травмировании участника. Правила поведения в нештатных случаях, организация поиска заблудившегося.

*Практические занятия.* Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации.

### **Подготовка к спортивному походу. Привалы и ночлеги**

Единая всероссийская спортивная квалификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Виды спортивных походов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы.

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Дневка. Организация укрытий во время дождя на маршруте.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Строительство укрытий в зимнем походе.

### **Техника и тактика в некатегорийных походах. Режим походного дня.**

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Техника передвижения в лыжном походе.

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих наблюдений, отдых и развлечения в походе.

*Практические занятия.* Пешеходный поход. Лыжный поход.

### **Подведение итогов похода**

Отчет о походе и его оформление. Фото и видео отчеты о путешествии. Печатные публикации. Подготовка и передача собранных краеведческих исследований и наблюдений. Анализ похода. Ремонт и сдача снаряжения.

## **4. КРАЕВЕДЕНИЕ**

**Родной край. Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты родного края.** Географическое положение, климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

История возникновения и развития города Кольчугино. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Владимирского края. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края. Посещение экскурсионных экспозиций МБУ ДО «СЮТур». Экскурсии в музеи Владимирской области.

### **Краеведение на туристских соревнованиях**

Использование этапа «Краеведение» на соревнованиях. Тестирование по краеведению. Создание опросника по изученному материалу, результату посещения музейных экспозиций.

## **5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях спортивным туризмом**

Режим дня при занятии спортом и туризмом. Личная гигиена. Гигиена тела, одежды и обуви. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за ними.

Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

#### **Медицинская аптечка для спортивных походов.**

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия.* Формирование медицинской аптечки.

#### **Оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, клеща, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей. Кровотечения. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

*Практические занятия.* Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом, зимой).

### **6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общая и специальная физическая подготовка. Прием контрольных нормативов.**

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных походов. Техника скалолазания.

*Практические занятия.* Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств.

*Практические занятия.* Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость, на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе, с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Сдача теоретических и практических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

#### **Основы скалолазания.**

Индивидуальное лазание по скальной стенке. Зацепы и их использование.

*Практические занятия.* Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 8м на страховке.

### 7. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью районного, областного масштаба на дистанциях 1-2 класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных туристских соревнованиях учащихся.

Многодневный пешеходный поход по родному краю.

#### Итоговое занятие.

Промежуточное и итоговое тестирование, анкетирование учащихся, наблюдения, участие в соревнованиях и походах.

## Результаты по итогам 2 года обучения

Обучающиеся в совершенстве овладевают основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма. Знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских путешественниках и туристах-спортсменах. Получают основы техники спортивного туризма. Принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах. Выполняют III - II - I юношеский разряд по спортивному туризму, норматив на знак «Юный путешественник России» Участвуют в подготовке и проведении 1-2х дневных походов выходного дня.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### Учебно-тренировочный этап туристско-спортивной подготовки

### СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

#### 3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>					
1.1	Основы топографии и картографии	3	1	2	Тест
1.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	2	1	Зачет
1.3	Техника и тактика ориентирования на местности Снаряжение ориентировщика	6	1	5	Викторина
1.4	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Соревнования
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
<b>2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГООБОРЬЯ</b>					
2.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	3	-	3	Игра
2.2	Снаряжение для спортивных походов и соревнований Организация туристского быта в многодневном походе	3	1	2	Тест
2.3	Питание в спортивных походах	3	1	2	Поход
2.4	Безопасность в спортивном походе. . Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2	Игра-тренинг
		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
<b>ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА</b>					
2.6	Специальное личное и командное снаряжение в зависимости от вида дистанций	3	1	2	Зачет
2.7	Организация и техника страховки в «связке»	3	1	2	Тест

2.8	Положение, условия соревнований по спортивному туризму в зависимости от вида	3	-	3	Тест
2.9	Техника и тактика преодоления технических этапов дистанции 1-2 класса.	12	3	9	Соревнования
2.10	Судейская практика на этапах	3	1	2	Соревнования
2.11	Психологическая подготовка спортсмена	3	3	-	
2.12	Соревнования по туристскому многоборью	6	-	6	Зачет
2.13	Анализ тренировок и соревнований	3	-	3	
		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ</b>				
2.14	Подготовка к спортивным походам. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в категорийном походе	6	3	3	Зачет Поход
2.15	Подведение итогов туристского похода	3	1	2	
		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
	<b>3.КРАЕВЕДЕНИЕ</b>				
3.1	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях.	3	-	3	Викторина
3.2	Общественно полезная работа в походе.	3	-	3	Зачет
		<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>4.ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
4.1	Профилактика заболеваний и травм	3	2	1	Тест
4.2	Физиологические основы спортивной тренировки.	3	2	1	
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Практикум
		<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
	<b>5.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
5.1	Общая и специальная физическая подготовка Прием контрольных нормативов	12	-	12	Зачет
5.2	Техника и тактика скалолазания	3	1	2	Зачет
		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	
	<b>6.ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
6.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			
6.2	Зачетный поход				
<b>6.3</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	

**Содержание программы  
Третий год обучения**

**1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

**Основы топографии и картографии**

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Условные обозначения на различных картах. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений, рельефа, дорожно- тропиной сети, местные предметы. Географические координаты.

Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут. Снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа.

*Практические занятия.* Работа с картами, ориентирование на местности.

### **Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности**

Положения, условия и техническая информация о проведении соревнований на местности. Виды и способы туристского ориентирования. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования.

*Практические занятия.* Формирование у спортсмена знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, отработка навыков работы на старте, на КП. Игры-тренинги..

### **Техника и тактика ориентирования на местности.**

Снаряжение ориентировщика(одежда, обувь, компас, карта участника, карта. электронный чип).  
Снаряжение для тренировок и соревнований.

Понятие «тактика ориентировщика», «технические приемы ориентировщика». Поведение членов команды при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Техника и тактика в зависимости от вида ориентирования, варианты размещения КП на местности, варианты отметки КП.

*Практические занятия.* Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков. Упражнения на развитие памяти. Ориентирование на местности.

### **Соревнования по спортивному ориентированию.**

Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию бегом, зимнему ориентированию.

## **2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ**

### **Организация туристского быта.**

#### **Должностное самоуправление в спортивном туризме.**

Самоуправление в походной туристской группе. Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. Руководитель и его заместитель в походе. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде.

*Практические занятия.* Ролевые игры. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к многодневному походу.

#### **Снаряжение для спортивных походов и соревнований.**

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Обувь и одежда для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье, одежда для соревнований.

Групповое и личное снаряжение для многодневных пешеходных и лыжных некатегорийных походов, требования к нему. Специальное туристское снаряжение, уход за ним.

*Практические занятия.* Подготовка личного и группового снаряжения к соревнованиям, походу. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, изготовление, новаторские идеи, ремонт снаряжения.

#### **Питание в спортивных походах.**

Значение рационально организованного питания в спортивном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы уменьшения веса продуктов питания. Норма закладки продуктов. Составление походного меню. Организация горячего питания и перекусы. Меню категорийного туристского похода. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка.

Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

*Практические занятия.* Составление меню на категорийный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи на костре. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Организация туристского быта.**

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Очистка и благоустройство родников и ключей.

*Практические занятия* Бивачные работы.

### **Безопасность в спортивном походе. Безопасность на дистанциях соревнований. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста**

Инструкции по организации и проведению туристских походов. Понятие «опасность» и «безопасность». Ответственность за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения на воде. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности.

Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по спортивному туризму. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода и преодоления. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение.

*Практические занятия.* Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности. Тренинги по межличностному общению.

Факторы риска в спортивных походах аварийные ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания.

*Практические занятия.* Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований».

### **Основы спортивного туризма**

#### **Специальное личное и командное снаряжение**

В зависимости от вида дистанций специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы и репшнуры, личные и командные опорные петли, карабины и тормозящие устройства, блоки и зажимы (механический зажим), рукавицы и каски. Их применение и назначение.

Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного и командного снаряжения к соревнованиям; веревки вспомогательные и основные; страховочные системы и репшнуры; личные и командные опорные петли.

*Практические занятия.* Приобретение, изготовление, подгонка снаряжения для тренировочных занятий и участия в соревнованиях. Работа со снаряжением, уход.

#### **Организация и техника страховки в «связке»**

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Индивидуальная страховочная система – требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход.

Организация судейских страховок: верхняя или перильная страховка, судейская страховка для отдельных участников команды, судейские промежуточные точки страховки, наличие ограничительных линий.

Организация командных страховок: нижняя и верхняя страховка, командные промежуточные точки страховки, командная петля. Организация само страховки. Специальные узлы их особенность и область применения.

*Практические занятия.* Бухтование веревок. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от преодоления этапов и дистанций. Вязка узлов. Организация страховки, сопровождения на технических этапах в «связке» или командой.

#### **Организация, подготовка и проведение соревнований по туристскому многоборью**

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований по туристскому многоборью, судейская коллегия, участники. Постановка дистанций. Полигон соревнований и требования к нему, выбор места

проведения соревнований. Оформление старта, финиша и этапов. Виды соревнований по туристскому многоборью. Положения, условия соревнований. Участники соревнований. Сроки подачи заявок. Подведение итогов. Награждение.

*Практические занятия.* Участие в туристских соревнованиях в качестве участников. Оборудование технических этапов дистанций.

### **Техника и тактика преодоления технических этапов дистанций 1-2 класса.**

Технические приемы при преодолении крутых вертикальных склонов, скальных выходов при подъеме, спуске. Тактика прохождения дистанции (личной и командной, тактико-технической и технической дистанции). Тактические действия при наведении и снятии перил. Работа с командной страховкой. Преодоление этапов, наведенных командой: технические действия команды при спуске, подъеме и траверсе с командными промежуточными точками страховки; переправы по бревну через реку и сухой овраг различными способами; переправа по параллельным веревкам (перилам), «Навесной переправе». Постановка и преодоление дистанции 1, 2 класса.

*Практические занятия.* Отработка тактических действий при преодолении этапов 1,2 класса дистанций лично, командой, связкой. Преодоление различных видов дистанции (личной и командной) с самонаведением технических этапов.

### **Судейская практика на этапах.**

Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта, финиша и этапов дистанций. Оборудование старта, финиша, этапов. Судья этапа, судья — контролер. Обязанности судьи.

*Практические занятия.* Протокол старта, протокол прохождения этапов. Работа с итоговым протоколом. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: судья старта, судья финиша, судья этапа.

### **Психологическая подготовка спортсмена**

Объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на дистанции, необходимость быстрого принятия правильных решений).

Субъективные психологические трудности (недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на этапах).

Общая психологическая подготовка. Цели и задачи подготовительного, основного периодов психологической подготовки; формирование мотивационной установки на текущий год и на всю спортивную деятельность; вопросы саморегуляции, самовоспитания.

Специальная психологическая подготовка (формирование спортивной формы, обретение состояния психической готовности к ответственному старту, связь творческой, умственной деятельности с эффективным исполнением технико-тактических приёмов, моделирование физических и психических трудностей).

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния).

Этап управления психическим состоянием в условиях соревнований. Сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов пути движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом.

После соревновательная психологическая работа. Ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы.

*Практические занятия.* Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **.Соревнования по туристскому многоборью.**

Виды и характеристика соревнований по туристскому многоборью, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение турмногоборца. Зачет результатов. Обязанности коллегии судей.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях I - II класса дистанции в качестве участников. Участие в постановке этапов дистанции в соревнованиях МБУ ДО «СЮТур», в Открытом первенстве МБУ ДО «СЮТур» по спортивному туризму «Дистанция -пешеходная», в открытом Первенстве Кольчугинского района по спортивному туризму «Дистанции-пешеходные», в Чемпионате и Первенстве Владимирской области по спортивному туризму. Подготовка снаряжения и инвентаря на дистанцию.

#### **Анализ тренировок и соревнований.**

Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

*Практические занятия.* Разбор прохождения технических этапов, дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - турмногоборца. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

#### **Спортивные походы**

##### **Подготовка к спортивным походам.**

Единая всероссийская спортивная квалификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Виды спортивных походов. Категорийные спортивные походы.

Организация привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Составление сметы расходов для проведения путешествия.

*Практические занятия .* Изучение маршрута путешествий: наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Составление плана подготовки туристского спортивного категорийного похода. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний , умений и навыков организации движения группы на маршруте .

##### **Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в категорийном походе.**

Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1-2 категории сложности. Выбор места для организации переправ через горные реки и ручьи. Опасности , возникающие при организации переправ.

Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Техника передвижения в лыжном походе.

*Практические занятия.* Пешеходный поход. Лыжный поход.

##### **Подведение итогов похода**

Письменный отчет о походе и его оформление. Фото и видео отчеты о путешествии. Печатные публикации. Подготовка и передача собранных краеведческих исследований и наблюдений. Анализ похода. Ремонт и сдача снаряжения.

### **3. КРАЕВЕДЕНИЕ**

#### **Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях.**

Знакомство с историей края, родины. «Золотое кольцо России». Походы по Владимирской области. Понятие «топонимика». Происхождение названий улиц города, малых рек, населенных пунктов.

#### **Общественно полезная работа в походе.**

Маркировка и обустройство маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест стоянок.

### **4. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

#### **Профилактика заболеваний и травм**

Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики.

#### **Физиологические основы спортивной тренировки.**

Формирование двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и перетренировка. Наблюдение за внешними признаками утомления, определение частоты пульса. Восстановительные средства и мероприятия.

*Практические занятия.* Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка на соревнованиях по туристскому многоборью.

#### **Способы транспортировки пострадавшего и изготовление носилок и волокуш.**

Тактические действия транспортировки пострадавшего по пересеченной местности на носилках, волокушах. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств.

*Практические занятия.* Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

### **5.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**

#### **Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Прием контрольных нормативов**

Развитие основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления.

Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

*Практические занятия.* Симптомы утомления после физических нагрузок : изменение окраски кожи, потоотделения, уровня сосредоточенности, координации движений, общего самочувствия, готовности к достижениям. Воспитание и выработка основных физических качеств . Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства турмногоборца.

*Практические занятия.* Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительного ориентира при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Измерение расстояний сильнопересеченной, скалистой, каменистой местности. Траверс склонов. Движение по азимуту с максимальной скоростью. Дальнейшее совершенствование выходов на этап и ухода с неё. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Развитие специальных качеств, необходимых турмногоборцу.

Сдача теоретических и практических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

*Практические занятия.* Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

#### **Основы скалолазания.**

Индивидуальное лазание по скальной стенке. Зацепы и их использование.

*Практические занятия.* Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формирование выносливости. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 8м на страховке.

### **6. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью районного, областного масштаба на дистанциях 2 класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных туристских соревнованиях учащихся.

Многодневный пешеходный поход по родному краю.

#### **Итоговое занятие.**

Промежуточная и итоговая аттестация воспитанника. Наблюдение, самоанализ, тестирование воспитанников. Спортивные достижения по итогам обучения.

## Результаты по итогам 3 года обучения

Совершенствуются скоростные навыки личного и командного прохождения этапов 2-3 класса дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, дистанция –лыжная, спортивное ориентирование. Приобретается навык самостоятельной работы по организации личного и командного прохождения технических этапов с самостоятельным наведением, планированием тактики прохождения дистанции. Выполняется 3-2 спортивные разряды.

Обучающиеся осуществляют организацию и проведение зачетного туристского похода, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностных ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закалывания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности. Уделяется значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН Учебно-тренировочный этап туристско-спортивной подготовки СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ 4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.1	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	3	1	2	Зачет
1.2	Правила соревнований по туристскому многоборью	3	-	3	Зачет
		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>					
2.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию Судейская практика на соревнованиях по ориентированию	3	1	2	Соревнования
2.2	Техника и тактика ориентирования на местности	3	-	3	Зачет
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию Анализ соревнований	6	-	6	Соревнования
		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>3.ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ</b>					
3.1	Планирование спортивной тренировки	3	2	1	
3.2	Техника и тактика преодоления дистанций II класса	9	-	9	Зачет
3.3	Техника и тактика преодоления дистанций III класса	9	-	9	Зачет
3.4	Подготовка к соревнованиям.	12	-	12	Зачет
3.5	Соревнования по туристскому многоборью	9	-	9	Зачет

3.6	Психологическая подготовка спортсмена	3	1	2	Тренинг
3.7	Анализ тренировок и соревнований	3	-	3	
3.8	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	6	3	3	Зачет
		<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ</b>				
3.9	Виды категорийных походов. Подготовка к спортивным походам.	6	3	3	Поход
3.10	Подведение итогов туристского похода	3	-	3	
		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
	<b>4.КРАЕВЕДЕНИЕ</b>				
4.1	Краеведение в туристских походах , многодневных экспедициях, на соревнованиях .	3	-	3	Викторина
	<b>5.ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
5.1	Основы анатомического строения человека	3	1	2	Тест
5.2	Самоконтроль	3	1	2	
		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	<b>6.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
6.1	Общая физическая подготовка	9		9	Зачет
6.2	Специальная физическая подготовка	9		9	Зачет
		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
	<b>7.ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
7.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов			
7.2	Зачетный поход				
7.3	<i>Подведение итогов обучения воспитанниками по программе «Спортивный туризм: туристское многоборье»</i>	3		3	Разрядная книжка
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Группы спортивного совершенствования

### 1. ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)**

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий.

Правила проведения соревнований по туристскому многоборью.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований Разрядные нормативы по спортивному туризму. Единая всероссийская спортивная квалификация. Квалификационная книжка спортсмена.

*Практические занятия.* Работа с нормативными документами.

**Правила соревнований по туристскому многоборью.**

Основные положения правил соревнований. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Главная судейская коллегия и её помощники.

## **2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности**

Положения, условия и техническая информация о проведении соревнований на местности. Виды и способы туристского ориентирования. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования.

*Практические занятия.* Формирование у спортсмена знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, отработка навыков работы на старте, на КП. Игры-тренинги.

### **Судейская практика на соревнованиях по ориентированию**

Права и обязанности судьи на этапе, судья старта, финиша. Секретарь соревнований по ориентированию.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях в качестве участника, судьи этапа, старта, финиша, секретаря.

### **Техника и тактика ориентирования на местности.**

Ориентирование с помощью топографической карты на соревнованиях, не дающей полной информации о местности. Ориентирование с использованием спортивной карты, определение точки своего стояния. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по азимуту с сохранением общего заданного направления. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

*Практические занятия.* Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

### **Соревнования по спортивному ориентированию.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

## **3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МНОГОБОРЬЯ**

### **Планирование спортивной тренировки.**

Роль и значение планирования тренировочного процесса в туристском многоборье. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Содержание недельных циклов тренировки, объём и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, дневник тренировок. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и роста индивидуальных результатов.

*Практические занятия*

Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

### **Специальное личное и командное снаряжение в зависимости от класса дистанций**

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы и репшнуры, личные и командные опорные петли, карабины и тормозящие устройства, блоки и зажимы (механический зажим), рукавицы и каски. Их применение и назначение.

Требования к снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного и командного снаряжения к соревнованиям; веревки вспомогательные и основные; страховочные системы и репшнуры; личные и командные опорные петли.

*Практические занятия.* Приобретение, изготовление, подгонка снаряжения для тренировочных занятий и участия в соревнованиях. Работа со снаряжением, уход. Работа с веревками.

### **Техника и тактика преодоления дистанций 2 класса.**

Совершенствование преодоления технических этапов, достижения автоматизма и стабилизация основных приемов и способов. Тактические действия при преодолении дистанции (несколько связок этапов), создание мысленной модели, которая даёт ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Сопостановка уровня тактических действий на основе своей и

физической и технической подготовленности. Тактика прохождения дистанции 2 класса (личной и командной, тактико-технической и технической дистанции) в связках.

*Практические занятия.* Отработка технических этапов командой, в связках. Тактические действия участника и команды на старте, на дистанции 2 класса, на финише.

### **Техника и тактика преодоления дистанций 3 класса.**

Требования к квалификации спортсмена на дистанции 3 класса.

Совершенствование преодоления технических этапов, достижения автоматизма и стабилизация основных приемов и способов. Тактические действия при преодолении дистанции (несколько связок этапов), создание мысленной модели, которая даёт ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

Сопостановка уровня тактических действий на основе своей и физической и технической подготовленности. Самонаведение. Тактика прохождения дистанции 3 класса (личной и командной, тактико-технической и технической дистанции) в связках. Обеспечение безопасности при постановке и прохождении дистанций.

*Практические занятия.* Отработка технических этапов командой, в связках. Тактические действия участника и команды на старте, на дистанции 3 класса, на финише.

### **Подготовка к соревнованиям.**

*Практические занятия.* Техника и тактика преодоления технических этапов. Индивидуальная подготовка к соревнованиям по спортивному туризму «Дистанции -пешеходные»- связка, группа, Отработка техники движения на лыжах. Участие в лыжных гонках. в соревнованиях «Дистанция -лыжная».

Подготовка к районным соревнованиям «Школа безопасности», к всероссийским соревнованиям «Гонки четырех».

### **Соревнования по туристскому многоборью.**

Составление плана подготовки и проведения соревнований, контроль за его выполнением. Работа всех служб (ГСК) во время проведения соревнований. Природоохранные мероприятия во время проведения соревнований.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях 2-3 класса дистанции в качестве участников.

Подготовка инвентаря и снаряжения. Подготовка оборудования для постановки дистанции. Участие в Первенстве области по СТ «Дистанции-пешеходные»-зал, парк(лично, связка, группа). Участие в Первенство Кольчугинского района по СТ «Дистанции-пешеходные»- (лично, связка) Участие в районных соревнованиях «Школа безопасности». Всероссийские соревнования «Гонки четырех». Лыжные соревнования.

### **Психологическая подготовка спортсмена**

Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая готовность к соревнованиям. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. После соревновательное психическое состояния.

*Практические занятия.* Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **Анализ тренировок и соревнований.**

Цель тренировок и соревнований. Результат. Результат победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Внесение корректив.

### **Дистанции соревнований по ПСР**

Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР). Тактические действия команды при преодолении дистанции с пострадавшим.

Организация спасательных работ при преодолении дистанции. Взаимодействие участников при преодолении дистанции с пострадавшим в связках (самовыпуск с пострадавшим). Организация и проведение поисково-спасательных работ и транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Преодоление технических этапов с пострадавшим: подъем и спуск различной крутизны с использованием специального снаряжения.

Транспортировка пострадавшего на носилках и волокушах по пересеченной местности. Преодоление технических этапов с пострадавшим: подъем и спуск различной крутизны на несущем с использованием специального снаряжения, на волокушах; переправа по бревну на носилках; переправа на носилках по «Навесной переправе».

### **Спортивные походы**

**Подготовка к спортивным походам. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов.**

Виды категорийного спортивного похода. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Техника передвижения в лыжном походе. Техника передвижения в водном походе. Снаряжение для водного похода. Безопасность в спортивном водном походе. Инструкции по организации и проведению туристских походов. Организация туристского быта в водном походе.

*Практические занятия*. Изучение маршрута путешествий: наличие и характер препятствий, способы их преодоления. Составление плана подготовки туристского спортивного категорийного похода. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте.

### **Подведение итогов похода**

Письменный отчет о походе и его оформление. Фото и видео отчеты о путешествии. Печатные публикации. Подготовка и передача собранных краеведческих исследований и наблюдений. Анализ похода. Ремонт и сдача снаряжения.

## **4. КРАЕВЕДЕНИЕ**

**Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях, на соревнованиях.**

Изучение истории края. Достопримечательности России. Использование краеведческого материала на соревнованиях. Составление краеведческих викторин.

## **5. ОСНОВЫ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Основы анатомического строения человека**

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении и функции кровеносной системы.

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Центральная нервная система. Значение нервной системы и органов чувств человека. Органы пищеварения, обмен веществ. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

### **5.2. Самоконтроль.**

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Приемы и методы повышения умственной работоспособности. Анализ работы победителя и призеров соревнований на технических этапах. Ошибки, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Развернутый анализ ошибок. Индивидуальная оценка тактико-технической, физической подготовленности.

## **6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общая физическая подготовка.**

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, на стадионе, на различной местности

*Практические занятия*. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением, с предметами. Упражнения на равновесие. Элементы скалолазания.

Кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка. Игры на местности.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия*. Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительного ориентира при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Измерение расстояний на сильнопересеченной, каменистой местности. Траверсирование склонов. Движение по азимуту с максимальной скоростью. Дальнейшее совершенствование выходов на этап и ухода с неё. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Для развития скоростных и скоростно-силовых качеств применение специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнения с отягощениями, спринтерский бег, подвижные игры, лыжный бег. Применение переменного, интервального и повторного метода тренировки.

Туристская техника: прохождение различных этапов соревнований, движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Лыжная подготовка: движение по равнинной и пересеченной местности классическим способом и свободным ходом. Отработка на лыжах различными способами подъемов и спусков: «елочкой», «лесенкой», «серпантином».

Беговая подготовка: движение по пересеченной местности и по равнине, различной длины дистанции и скорости.

### **Прием контрольных нормативов**

Сдача теоретических и практических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

*Практические занятия.* Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

## **7. ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью районного, областного масштаба на дистанциях 2 - 3 класса.

Многодневный пешеходный поход по родному краю.

**7.3. Подведение итогов обучения воспитанниками по программе «Спортивный туризм: туристское многоборье».**

### **Результаты по итогам 4 года обучения**

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Совершенствуют скоростные навыки личного и командного прохождения этапов 3 класса дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, дистанция –лыжная, спортивное ориентирование. Приобретают навык самостоятельной работы по организации личного и командного прохождения технических этапов с самостоятельным наведением, планированием тактики прохождения дистанции. Выполняют 2-3 спортивные разряды.

Обеспечивают судейство на технических этапах дистанций при проведении соревнований;

Осуществляют организацию и проведение зачетного туристского похода, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностных обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закалывания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности. Совершенствуют психологическую подготовку к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности, идет выбор профессиональной деятельности. Выполняется функция помощников руководителя при подготовке и осуществления зачетных мероприятий.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы двенадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Занятия по общей физической подготовке требуют спортивный зал, скалодром на время межсезонья и когда температурный режим не позволяет заниматься на местности.

Походы выходного дня для новичков рекомендуется делать по Кольчугинскому району, чтобы дети лучше знали родной край, любили, берегли его.

В походных условиях руководитель должен добиться, чтобы спортивный фактор не заменил все остальные: радость общения с природой, с товарищами, полезная деятельность на маршруте, экологические акции.

### УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА

Таблица 1.

Индивидуальное снаряжение			
№ п/п	Наименования	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
15.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
18.	Каска.	Шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
21.	Фонарь электрический.	Шт.	1
22.	Запасные батарейки	Шт.	2

23.	Компас.	Шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки.	Пара.	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1

Таблица 2.

<b>Групповое снаряжение</b>			
№ п/п	Наименование	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2л на чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Табл.	2 упаковки.
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел-к.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5ч
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
20.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	Комплект.
23.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
24.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
25.	Примус.	Шт.	2
26.	Пила двуручка.	Шт.	2

#### **Список используемой литературы:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов: пешеходный туризм» - М.:«ФиС»,1990.
3. Константинов Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
4. Константинов Ю.С., «Туристские слеты и соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.:Профиздат -1990

6. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
7. Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма. / Б.Ф. Кудинов. - М., 1986 г.
8. Куликов В.М., Л.М. Ротштейн . Школа туристских вожаков. М.: Гуманитарный издательский центр . 1999
9. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
10. Программа «Спортивное ориентирование»
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.
12. Ребров В. «Кольчугино. Город металлургов и кабельщиков» - 2011
13. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня. / В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
14. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. - М.: Советский спорт 2003
15. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.