

Министерство образования Кузбасса
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению методическим
советом ГАУДО КЦДЮТЭ
Протокол № 3
« 05 » июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУДО КЦДЮТЭ

О. Ф. Галеев

Приказ № 188



« 30 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:
ДИСТАНЦИИ «ПЕШЕХОДНЫЕ» И «ЛЫЖНЫЕ»**

Часть 1

Возраст учащихся – 11-15 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Кожемякина Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

**Спортивный туризм: дистанции пешеходные» и «лыжные» Часть 1.
Выпуск 2. Дополнительная общеразвивающая программа**

Автор-составитель: Кожемякина Т.А., педагог дополнительного образования
ГАУДО КЦДЮТЭ

Рецензенты:

Дорохов В.Г., доцент кафедры всеобщей истории и социально-политических наук Кемеровского государственного университета, кандидат исторических наук.

Козлова Н.Ю., заместитель директора по учебно-воспитательной и методической работе ГАУДО КЦДЮТЭ, кандидат педагогических наук, Почётный работник общего образования Российской Федерации.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1 год обучения	
Этап знакомства с туристской деятельностью	
Учебно-тематический план	18
Содержание программы	20
2 год обучения	
Этап погружения в туристскую деятельность	
Учебно-тематический план	32
Содержание программы	34
3 год обучения	
Этап формирования туристских навыков	
Учебно-тематический план	47
Содержание программы	49
Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1»	63
Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря	63
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося	65
Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы	66
Литература, рекомендуемая для педагогов	67
Литература, рекомендуемая для учащихся	71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, оздоровлению его организма, развитию и укреплению физических и духовных качеств, приобретению навыков самостоятельной деятельности и инициативности, социализации в обществе, изучению своего края и воспитанию патриота своей Родины.

Программа «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1» является **модифицированной программой** на основе программы «Спортивный туризм: туристское многоборье. Часть 1», пятого выпуска первой части под ред. Д.В. Смирнова. Направленность программы - **туристско-краеведческая.**

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 31.01.2022 № ДГ-245/06;
- Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04);
- Приложением к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);
- Гигиеническими нормативами и специальными требованиями к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды и сфере общего образования, разработанные и утверждённые Российской академией наук, Министерством здравоохранения Российской Федерации, Национальным медицинским исследовательским центром здоровья детей, Всероссийским обществом развития школьной и университетской медицины и здоровья от 26 июня 2020 года;

- Приказом Министерства образования Кузбасса от 28 декабря 2023 № 4546 «О региональной ведомственной маршрутно-квалификационной комиссии Кемеровской области-Кузбасса»;
- Уставом ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положением о реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положением о формах, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации, входящей и итоговой диагностики результативности обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Правилами соревнований по виду спорта «спортивный туризм»;
- Правилами соревнований по спортивному ориентированию;
- Регламентом вида спорта «Спортивный туризм»;
- другими нормативно-правовыми документами, регулируемыми образовательную и туристско-краеведческую деятельность в Российской Федерации и в Кемеровской области-Кузбассе.

Актуальность программы в том, что она представляет модернизированный курс занятий спортивным туризмом на этапе знакомства с туристской деятельностью для детей среднего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности пробуждения у учащихся интереса к новым для них видам деятельности – спортивному туризму, спортивному ориентированию, краеведению, углубляет знания о культуре здорового образа жизни и развивает физические качества.

Отличительными особенностями данной программы является изменение содержания и количества разделов. Программа состоит из 6 разделов, посвященных 6 основным направлениям познавательной активности в спортивном туризме. Разделы «Основы туристской подготовки», «Основы туристско-спортивной подготовки», «Организация туристского быта в полевых условиях», «Обеспечение безопасности», «Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)» объединены и переименованы в раздел «Основы туристской подготовки» - для понимания характерных особенностей спортивного туризма. В данный раздел перенесены темы, посвященные изучению и освоению учебно-тренировочных маршрутов, туристского снаряжения и быта. Изучение спортивного туризма в группе дисциплин «маршрут» присутствует в объеме, необходимом для понимания целей и задач спортивного туризма и содействию в развитии физических качеств.

Раздел «Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)» 2 и 3 годов обучения переименован в соответствии с современной терминологией в раздел «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция». На 1 и 2 годах обучения учащиеся изучают пешеходные дистанции 1-2 классов, на 3 – пешеходные дистанции 2-3 классов и лыжные дистанции 1 класса. Современный спортивный туризм развивается в двух направлениях - в группе дисциплин «маршрут» и в

группе дисциплин «дистанция». Отличительными особенностями программы является то, что приоритет в занятиях отводится изучению спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция»: пешеходных дистанций 1-3 классов и лыжных дистанций 1 класса. Соревнования по спортивному туризму заключаются в прохождении дистанции туристских соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач. В связи с ориентацией на углубленное изучение спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция» раздел «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» также введен в 1 год обучения.

Разделы «Топография и ориентирование», «Туристская топография и ориентирование на местности» носят общее с 1 по 3 год обучения название «Топография и ориентирование» и посвящен, главным образом, изучению топографических карт и спортивного ориентирования, при этом доля изучения спортивного ориентирования увеличивается от года к году, что вызвано необходимостью постепенной подготовки к прохождению длинных пешеходных дистанций в спортивном туризме, этапом которых является спортивное ориентирование.

Разделы «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Основы медико-санитарной подготовки» переименованы в раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи», т.к. под доврачебной помощью подразумевается помощь медицинского работника, не являющегося врачом, но обладающего правом на медицинские манипуляции, назначение и использование медицинских препаратов. В связи с этим, помимо изменения названия, сокращено содержание раздела, т.к. по действующему законодательству, лица, не являющиеся медицинскими работниками, не имеют права оказывать медицинскую помощь: пользоваться медицинскими препаратами и делать медицинские манипуляции. Исключены темы, посвященные изучению лекарственных средств и их применению. На протяжении 3 лет учащиеся изучают анатомию человека, диагностику его состояния, возможных повреждений, приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавшего.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» по количеству тем сокращен – за пределы изучения вынесен врачебный контроль, поскольку он осуществляется медицинскими работниками вне сетки часов без участия педагога, темы по самоконтролю, строению и функциям организма человека перенесены в раздел «Основы гигиены и оказания первой помощи».

Разделы «Зачетные мероприятия» и «Зачетная экспедиция (поход)», стоящие в типовой программе вне сетки часов, в данной программе отсутствуют, так как в каникулярных мероприятиях объективно не может принимать участие вся группа в силу того, что многие учащиеся находятся на семейном отдыхе за пределами населенного пункта. Зачетными мероприятиями в представленной программе являются контрольные занятия и соревнования по соответствующим темам в течение учебного года. Подготовка к данным мероприятиям осуществляется планомерно в течение всего предшествующего образовательного периода.

Представленная программа является вторым выпуском под аналогичным наименованием. Первый выпуск был реализован в 2016-2019 учебных годах. В процессе реализации программы выявилась необходимость корректировки её содержания и способов реализации. В первую очередь это связано с вступлением в силу нового Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в 2019 году и новых Международных требований для карт ориентирования в 2017 году. В соответствии с новыми требованиями, изложенными в данных документах, были переработаны по содержанию разделы «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция», «Топография и ориентирование» и диагностические материалы к ним.

Значимыми обстоятельствами, вызвавшими необходимость корректировки программы, стали особенности туристско-краеведческой деятельности в условиях распространения COVID-19: необходимости реализации части программы в дистанционном формате. Для достижения этих целей диагностические материалы и тестовые задания были переведены в Google-формы в электронный формат, для повышения наглядности увеличен объем иллюстраций к ним. Расширен учебно-методический комплекс программы – в него вошли как отредактированные в связи с новыми требованиями презентации и конспекты по ориентированию, так и новые материалы по топографии и картографии, по технике безопасности при передвижении в природной среде. Всё это позволяет проводить занятия, как в очном, так и в дистанционном формате на высоком организационном уровне и поддерживать познавательную активность учащихся. Тестовые задания для контрольных занятий также переработаны. Все вопросы имеют закрытую форму ответа, выбор делается один из нескольких вариантов или несколько из предложенного перечня. В этом случае педагог может максимально быстро и точно оценить знания учащихся с помощью электронных технологий.

В ходе реализации программы появилось понимание необходимости объединения ряда тем одного раздела в единое целое: так, темы «Тактика прохождения дистанций» и «Техника прохождения дистанций» раздела «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» вместо заявленных ранее разных занятий теперь объединены под единой темой в одно занятие, поскольку данные понятия близки по смыслу и целям. Часть занятий раздела «Топография и ориентирование» перегруппированы по содержанию – изучение способов измерения расстояний проходит в совокупности с изучением рельефа местности, поскольку формы рельефа влияют на величины расстояний на карте.

Помимо вышеперечисленных изменений были отредактированы наименования тем в разделах «Основы туристской подготовки», «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция», «Топография и ориентирование», «Основы гигиены и оказания первой помощи», более точно отражающие содержание самих тем.

Диагностические материалы раздела «Общая и специальная физическая подготовка» дополнены тестовыми заданиями. Практическая часть заданий в представленном выпуске программы вынесена за пределы диагностики, поскольку она является показателем, зависящим не только от качества полученных знаний и выработанных умений, но и от индивидуальных физиологических особенностей,

и сама по себе объективно должна расти к концу учебного года в связи с ростом организма. Диагностические материалы, таким образом, состоят из тестовых заданий и ответов к ним, и, как уже говорилось выше, помимо традиционного варианта, переведены в электронный формат с помощью Google-форм.

Внесённые в программу изменения способствуют дальнейшему повышению результативности обучения по ней и росту качества образовательного процесса.

Цель программы: всестороннее формирование юного туриста, активного и позитивно-деятельностного представителя социума средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

- **обучающие:** освоить навыки туризма на пешеходных дистанциях 1-3 класса и лыжных дистанциях 1 класса, освоить навыки прохождения дистанций поисково-спасательных работ (далее – ПСР) по младшей возрастной группе, освоить навыки спортивного ориентирования, способствовать изучению родного края, совершенствованию умений соблюдать гигиену, формированию умений оказывать первую помощь при различных повреждениях.

- **воспитательные:** содействовать физическому развитию учащихся, воспитанию бережного отношения к природе, воспитанию ответственного отношения к выбранной деятельности.

- **развивающие:** содействовать развитию у учащихся коммуникативных качеств, способствовать физическому совершенствованию учащихся.

Занятия по программе способствуют приобретению учащимися знаний о физической культуре и спорте, технике и тактике спортивного туризма, дистанций ПСР, об ориентировании на местности, краеведении, оказании первой помощи, формируют здоровый образ жизни, культуру межличностного общения, а также способствуют формированию и совершенствованию учебных действий, необходимых для квалификационного роста по спортивному туризму.

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет (5-8 классы). Зачисление на 1 год обучения проводится при условии наличия медицинского допуска. Допускается зачисление учащихся в течение всего срока реализации программы. Возраст для зачисления может быть снижен на 1-2 года при условии наличия медицинского допуска и достаточном физическом развитии учащегося, необходимом для прохождения коротких пешеходных дистанций 1 класса.

Возрастные особенности учащихся, которым адресована программа. Младший школьный возраст 7-11 лет. Занятия туризмом и краеведением обладают мощным образовательным потенциалом. Программы туристско-краеведческой направленности прекрасно отвечают педагогическим потребностям детей младшего школьного возраста. Во-первых, их реализация способствует формированию возрастных психических новообразований, главными из которых являются волевые качества, рефлексия, абстрактное мышление, планирование. Во-вторых, занятия туризмом и краеведением, укладываясь в рамки основной деятельности возраста, отвечают потребности психологического комфорта.

Так, например, волевая сфера личности, базируясь на целеустремлённости, может быть сформирована желанием ребёнка пойти в туристский поход или выступить на краеведческой конференции. Достижение этих целей требует сильной и устойчивой воли, которая развивается в ходе их реализации. Также ребёнок учится планировать и анализировать своё поведение на предмет эффективности в достижении цели (рефлексия).

Ведущим видом деятельности для младшего школьника является учебная. Младший школьник с удовольствием овладевает новыми понятиями и учится оперировать ими, формируется абстрактное мышление. Однако, ребёнок этого возраста ещё не вполне овладел произвольностью, не способен к длительной концентрации внимания, имеет высокую потребность в движении. Одновременно с этим он очень доверчив и исполнителен, не подвергает, как правило, сомнению авторитет педагога. Дополнительные общеразвивающие программы туристско-краеведческой направленности характеризуются преобладанием практических занятий над теоретическими, что очень хорошо укладывается в потребности возраста.

Младший подростковый возраст 12-15. Подростковый возраст является наиболее сложным периодом индивидуально-личностного развития. Он характеризуется высоким риском формирования отклоняющихся форм поведения. Вместе с тем подросток проживает крайне важный этап жизни, эффективное прохождение которого определяет всю дальнейшую судьбу. Очень важным является тот факт, что в этом возрасте начинает формироваться «Я-концепция», включающая в себя совокупность всех имеющихся у человека представлений о себе, в том числе, в оценочном контексте, отсюда неустойчивая, зачастую болезненная самооценка. Поэтому в этом возрасте очень важно создать ребёнку ситуацию успеха. Разнообразие видов деятельности при реализации программ туристско-краеведческой направленности представляет собой колоссальный ресурс для успешной самореализации ребёнка. Широкий спектр ролей в походе, возможность спортивных достижений, краеведческие конкурсы и конференции позволят самореализоваться разным детям, формируя позитивную самооценку.

Одним из основных новообразований возраста является чувство взрослости, которое даётся младшему подростку крайне болезненно из-за того, что окружающие не воспринимают ребёнка взрослым и вполне самостоятельным. Туристский поход, где рядом нет мамы и всё, вплоть до организации быта, приготовления пищи ребята делают сами, даёт возможность в полной мере насладиться чувством взрослости. Такой же эффект имеет и самостоятельная исследовательская деятельность.

Ведущая деятельность подросткового возраста – межличностное общение. Ребёнок младшего подросткового возраста не просто любит общаться, он фактически не может существовать без общения. Смыслоразнозначная сфера в этом возрасте недосформирована, ценностные ориентиры не устойчивые и неконтролируемое общение может нанести ребёнку экзистенциальный вред. Подросток может попасть в «плохую» компанию, могут сформироваться вредные привычки. Занятия детей в объединении туристско-краеведческой

направленности удовлетворит потребность в общении и позволит избежать потенциальных негативных последствий.

Систематические занятия по программе будут способствовать приобретению учащимися знаний о технике и тактике спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция», основам спортивных походов и путешествий, ориентированию на местности, физической культуре и спорте, оказанию первой помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Численный состав объединения составляет от 10 до 15 человек. Такая численность учащихся определена для успешного достижения цели программы и с учётом соблюдения требований безопасности.

Срок обучения по программе составляет 3 года.

Календарный учебный график подразумевает общий объём учебных часов – 324 часа в год. Количество учебных недель в каждом году – 36, по 3 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа по 45 минут каждый, с двумя 10-минутными перерывами.

Педагог может увеличивать объёмы учебных часов и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием учащихся, подготовка к соревнованиям и иным мероприятиям.

Увеличение объёмов учебно-преподавательской работы педагогу может производиться по решению руководителя учреждения дополнительного образования как в общем объёме часов, предусмотренных предлагаемой программой, так и дополнительно, при наличии соответствующих возможностей у учреждения, на базе которого реализуется данная программа.

Учебные часы по программе перераспределены в сравнении с типовой программой, в связи с перегруппировкой тем и корректировкой содержания разделов. Общий объём часов, также как и в типовой программе, составляет 324 часа на каждый год занятий.

Учебный план программы

«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1»

№ п/п	Раздел программы	Часовая нагрузка по годам обучения			Формы промежуточной аттестации
		1	2	3	
1	Основы туристской подготовки	86	74	74	Выполнение тестовых диагностических заданий. Участие в туристских слётах. Участие в учебно-тренировочных маршрутах.

2	Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»	110	105	102	Выполнение тестовых диагностических заданий Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях («личка», «связка», «группа»), на лыжных дистанциях, в соревнованиях «Туристский дуатлон», «Туристская полоса препятствий»
3	Топография и ориентирование	30	30	30	Выполнение тестовых диагностических заданий. Проведение топографических диктантов. Собирание пазлов из условных знаков по спортивному ориентированию и топографии на время. Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах по ориентированию на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе: - Соревнования образовательного учреждения «Лабиринт»; – «Российский Азимут» (ориентирование «по выбору») - Первенство города по спортивному ориентированию», парк «Березовая Роща», Сосновый бор МЖК г. Кемерово, (ориентирование в заданном направлении, маркированная дистанция)
4	Краеведение	10	14	15	Выполнение тестовых диагностических заданий. Практическая работа по физико-географической карте Кемеровской области. Практическая работа по административной карте

					Кемеровской области. Практическая работа по контурным картам России и Кемеровской области. Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на краеведческих этапах. Участие в областных слетах юных краеведов. Участие во всероссийских слетах юных краеведов.
5	Основы гигиены и оказания первой помощи	22	27	25	Выполнение тестовых диагностических заданий. Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах оказания первой помощи. Выполнение конкурсных заданий на областных слетах юных краеведов.
6	Общая и специальная физическая подготовка	66	74	78	Выполнение тестовых диагностических заданий. Выполнение физических упражнений согласно таблице оценки уровня физической подготовленности по В.П.Ляху. Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах спортивных состязаний.
	Итого:	324	324	324	

Программа представляет собой базовый уровень туристской подготовки. Первый год обучения – этап знакомства с туристской деятельностью. Из 324 часов общей нагрузки на теоретические занятия отводится 90 часов, на практические – 234 часа. Из них на раздел «Основы туристской подготовки» отводится 86 часов, на раздел «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» - 110 часов, на раздел «Топография и ориентирование» - 30 часов, на раздел «Краеведение» - 10 часов, «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 22 часа, на раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 66 часов.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении. За год занятий учащимся необходимо познакомиться с набором стандартных знаний, умений и навыков по туризму и краеведению, особенностями личной гигиены в туризме, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности во время занятий туристской деятельностью,

организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма. В отличие от программы Д.В. Смирнова, в течение первого года обучения подразумевается освоение первичных навыков спортивного туризма на пешеходных дистанциях и первичных умений ориентирования на местности.

Второй год обучения – этап погружения в туристскую деятельность. В течение этого года учащимся необходимо уверенно овладеть основами знаний, умений и навыков по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» (на пешеходных дистанциях), основам спортивного ориентирования, краеведения, основам оказания первой помощи и туристской гигиены, обеспечению безопасности и организации туристского быта в полевых условиях. На 2 году обучения на раздел «Основы туристской подготовки» отводится 74 часа (24 – теория, 50 – практика), «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» - 105 часов (20 - теория, 85 – практика), на раздел «Топография и ориентирование» - 30 часов (9 - теория, 21 – практика), на раздел «Краеведение» - 14 часов (8 – теория, 6 – практика), «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 27 часов (15 – теория, 12 – практика), «Общая и специальная физическая подготовка» - 74 часа (6 – теория, 68 – практика).

Третий год занятий – этап формирования туристских навыков. Предусматривает интенсивную учебную деятельность, совершенствование полученных на предыдущих этапах знаний, умений и навыков. На 3 году обучения на раздел «Основы туристской подготовки» отводится 74 часа (22 – теория, 52 – практика), «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» - 102 часа (12 - теория, 90 – практика), на раздел «Топография и ориентирование» - 30 часов (9 - теория, 21 – практика), на раздел «Краеведение» - 15 часов (8 – теория, 7 – практика), «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 25 часов (12 – теория, 13 – практика), «Общая и специальная физическая подготовка» - 78 часов (5 – теория, 73 – практика).

В летний период – работа с учащимися по программе вне сетки часов (проведение учебно-тренировочных сборов, профильных смен, походов, слётов, участие в мероприятиях и т.д.). Данные мероприятия могут являться зачётными, итоговыми мероприятиями.

План-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися

№ п\п	Мероприятие	Количество занятий	Примечание
1.	Учебно-тренировочные сборы/профильная смена	5-8	В зависимости от продолжительности учебно-тренировочных сборов/профильной
1.1	подготовка (разработка программы, закупка продуктов, подготовка снаряжения и т.д.)	2-3	
1.2	УТС, профильная смена	1-3	

1.3	подведение итогов	1	смены
1.4	ремонт и приведение в порядок снаряжения	1	
2.	Туристский спортивный маршрут	9-11	В зависимости от маршрута
2.1	подготовка (планирование маршрута, приобретение билетов, продуктов, подготовка снаряжения, сбор документов и т.д.)	2	
2.2	Туристский спортивный маршрут	5-7	
2.3	подведение итогов	1	
2.4	ремонт и приведение в порядок снаряжения	1	
3.	Соревнования	10-22	
3.1	подготовка к соревнованиям (разбор положения, условий, тренировки)	2-10	
3.2.	подготовка к соревнованиям (подготовка снаряжения, приобретение билетов, сбор документов и т.д.)	3	
3.3	соревнования	2-7	
3.4	подведение итогов	1	
3.5	ремонт и приведение в порядок снаряжения	1	

Форма обучения по программе – очная¹.

Занятия с учащимися проходят в форме урока, беседы, викторины, игры, - в учебном кабинете, учебно-тренировочного занятия, тренировки, соревнования, групповой консультации, экскурсии - в спортивном зале, учебно-тренировочных сборах на туристском полигоне, учебно-тренировочных маршрутах.

Практические задания, в отличие от программы Д.В. Смирнова, не делятся на занятия в помещении и занятия на местности, поскольку природно-климатические особенности региона, месторасположение образовательных организаций в населённых пунктах в отдаленности от естественных препятствий природной среды, соответствующих требованиям подготовки, не позволяют формировать навыки прохождения этапов дистанций исключительно в природных условиях.

1

В период возможных ограничений по COVID-19 допускается частичная реализация программы в дистанционном формате. При этом при необходимости производится корректировка календарно-тематического плана — перераспределение тем и типов занятий преимущественно в сторону изучения нового теоретического материала и контрольных заданий по ним.

Проведение практических занятий предполагается в закрытых помещениях – спортивных залах и учебных кабинетах.

Занятия по программе предполагаются преимущественно групповыми, но могут быть и индивидуальными – при подготовке конкретных учащихся к тематическим конкурсам, соревнованиям.

В течение периода обучения учащиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» и спортивному ориентированию согласно своему возрасту и спортивной квалификации, в туристских слетах и в краеведческих конкурсах, а также могут осваивать учебно-тренировочные маршруты той сложности, которая соответствует их возрасту и уровню технической подготовленности.

Методами обучения при работе с учащимися по данной программе являются словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный и репродуктивный, а также исследовательский и игровой. В качестве **методов воспитания** выступают стимулирование и мотивация, убеждение и поощрение.

В период занятий создаются условия для активной социальной адаптации учащихся. За 3 года занятий учащимся необходимо овладеть набором базовых знаний, умений и навыков по туризму и краеведению, основами гигиены, оказания первой помощи и физической культуре.

Планируемый результат программы: освоение учащимися навыков прохождения пешеходных дистанций 1-3 классов (этапы «навесная переправа», «спуск», «подъем по стенду с зацепами», «бревно», «маятник», «траверс по зацепам», «траверс по горизонтальным перилам», «параллельные перила», «узлы»), лыжных дистанций 1 класса (этапы «переправа по тонкому льду», «подъем», «спуск», «навесная переправа», «бревно», «преодоление завала»), прохождения дистанций поисково-спасательных работ (изготовление носилок и волокуш, этапы пешеходных и лыжных дистанций с сопровождением и транспортировкой пострадавшего, этапы «спасение на воде», «химическая защита», «тушение возгорания», «ДТП», «эвакуация пострадавшего из завала»), «навыков прохождения дистанции спортивного ориентирования по своей возрастной группе (в дисциплинах «выбор», «заданное направление», «маркированная дистанция»), появление устойчивых знаний о природных, исторических и административных особенностях родного края, особенностях анатомии и физиологии человека и влияния на него физических упражнений, принципах и приемах соблюдения гигиены, оказания первой помощи при повреждениях легкой и средней степени тяжести (порезах, мозолях, ожогах и обморожениях 1-3 степеней, переохлаждении, перегреве, переломах, кровотечениях), физическое совершенствование. К концу 3 года занятий учащиеся будут иметь поведенческие навыки сотрудничества и взаимопомощи, ответственного отношения к туристскому снаряжению, природоохранной деятельности.

Предусматривается **педагогическая диагностика** способностей, талантов и возможностей учащихся, определение уровня физического и функционального развития. Диагностика проводится в соответствии с «Диагностикой результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1» (далее – «Диагностика результативности»). Диагностика проводится 3 раза в течение каждого учебного года – в начале учебного года (входящая диагностика), в середине учебного года (промежуточная диагностика) и в конце (итоговая диагностика). Диагностика представляет из себя теоретическое тестирование, которое может проводиться, как в очной форме — в учебном кабинете, так и в заочной. Тестовые задания помимо письменной формы переведены в Google-формы, ссылки на тесты сообщаются учащимся и (или) их законным представителям с использованием электронных каналов связи.

По окончании обучения по данной программе учащиеся могут быть переведены на следующую ступень – зачислены на программу «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2» (модифицированная общеразвивающая программа, составленная Кожемякиной Т.А. на основе типовой федеральной программы «Спортивный туризм: туристское многоборье» под ред. Д.В. Смирнова), либо на иную программу, в соответствии со своим возрастом, знаниями и учебными навыками.

В случае, если учащийся не освоил данную программу в полном объёме по причине пропуска занятий, начала занятий не с начала периода обучения, либо по причине низкой успеваемости, учащийся, с согласия родителя (законного представителя) может быть повторно зачислен на данную программу.

Материально-техническое обеспечение программы комплектуется в соответствии с «Рекомендуемым перечнем учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря» и «Рекомендуемым перечнем личного туристского снаряжения учащегося»;

Информационное обеспечение осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеoinформацией (при условии наличия Согласия на обработку и хранение персональных данных);

Обеспечение безопасности образовательной деятельности достигается через использование страховочного снаряжения: веревок, касок, страховочных систем, страховочно-спусковых устройств, карабинов, защитных перчаток и рукавиц, матов с толщиной поролона не менее 30 см (допускается 2 слоя меньшей толщины). При проведении занятий по туризму рекомендуется привлечение дополнительного педагога для одновременной страховки учащихся, участвующих в парных забегах;

- **организационное сопровождение** предполагает выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования на туристские полигоны, лагеря полевого и стационарного типа с возможностью организации в них дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию, наличием в них стационарных или мобильных помещений в том (в том числе палаток) - для теоретических занятий и выполнения заданий по разделам программы, спортивных сооружений для общей и специальной физической подготовки (площадки для спортивных игр, шведские стенки, брусья и т.п.). Учебно-тренировочные маршруты по программе организуются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся – предполагается участие в степенных

некатегорийных маршрутах, как на территории домашнего региона, так и за его пределами в зависимости от материально-технических возможностей их организации и проведения. Допускается участие в категорийных маршрутах, если возраст и техническая подготовка учащихся соответствует требованиям к таковым;

- **кадровое обеспечение** реализации программы предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования, в совершенстве владеющих приемами спортивного туризма и спортивного ориентирования, обладающих знаниями по краеведению и приемам оказания первой помощи и владеющими данными приемами. Для наиболее продуктивной работы рекомендуется привлекать к работе узких специалистов: краеведов (историков, этнографов, биологов и экологов), медиков (преподавателей медицинских учреждений, преподавателей ОБЖ). При организации поездок на учебно-тренировочные сборы и при проведении учебно-тренировочных походов рекомендуется привлечение родителей учащихся в роли помощников руководителя, в качестве сопровождающего лица для своего ребёнка к месту проведения выездных мероприятий (соревнований, учебно-тренировочных сборов) и обратно.

Учебно-тематический план. 1 год обучения
Этап знакомства с туристской деятельностью

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туризм как вид активной деятельности, история развития, воспитательная роль	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в туризме	6	2	4
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	38	22	16
1.4	Туристские узлы	8	1	7
1.5	Преодоление препятствий в природной среде	10	4	6
1.6	Питание на туристских мероприятиях	6	3	3
1.7	Организация туристского быта	12	6	6
1.8	Туристские должности в группе	2	1	1
		86	40	46
2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»				
2.1	Особенности спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция»	3	2	1
2.2	Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций 1 класса	97	6	91
2.3	Туристские слеты	6	3	3
2.4	Действия в экстремальной ситуации	4	3	1
		110	14	96
3. Топография и ориентирование				
3.1	Носители информации о местности. Виды карт.	3	2	1
3.2	Изображение рельефа местности на картах. Измерение расстояний	3	1	2
3.3	Условные знаки топографических и спортивных карт	6	2	4
3.4	Ориентирование по сторонам горизонта. Работа с компасом. Азимут	3	1	2

3.5	Ориентирование на местности	12	5	7
3.6	Действия в случае потери ориентировки	3	2	1
		30	13	17
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его история и природные особенности	4	2	2
4.2	Туристские возможности родного края	3	2	1
4.3	Общественно полезная работа на туристских мероприятиях	3	2	1
		10	6	4
5. Основы гигиены и оказания первой помощи				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	3	1	2
5.2	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	3	2	1
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм в туризме	3	1	2
5.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4
5.5	Медицинская аптечка туриста	1	1	-
5.6	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		22	9	13
6. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Общая физическая подготовка	20	1	19
6.2	Специальная физическая подготовка	20	1	19
6.3	Основы скалолазания	20	6	14
6.4	Прием контрольных нормативов	6	-	6
		66	8	58
Итого		324	90	234

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туризм как вид активной деятельности, история развития, воспитательная роль

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный туризм и др. Характеристика каждого вида туризма.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (в группе дисциплин «маршрут» и группе дисциплин «дистанция»).

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 туризме. 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.

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий по программе.

1.2. Обеспечение безопасности в туризме

Дисциплина в туризме - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила пожарной безопасности, правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Правила антитеррористической безопасности. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Характерные причины травм в туризме. Порядок подготовки к занятиям в спортивном зале, на скальном тренажере, на лыжах, на местности. Особенности тренировочного процесса в условиях риска заболевания клещевым энцефалитом. Действия при возникновении опасной ситуации. Правила соблюдения безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.

Практические занятия

Тренинги по соблюдению правил безопасного поведения. Решение ситуационных задач по поведению в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Типы палаток, рюкзаков, спальных мешков, карематов их особенности. Упаковка рюкзака. Оборудование для приготовления пищи: посуда, костровое оборудование, туристские печки. Защитное снаряжение: одежда, обувь, перчатки, верхонки, очки, хобба и др. Снаряжение для зимних походов и соревнований, типы лыж, креплений, лыжной обуви, лыжных палок. Страховочное снаряжение: веревка, альпеншток, треккинговые палки, страховочная система, блокировка (самостраховка), карабины, страховочно-спусковые устройства. Вспомогательное снаряжение: ролик для движения по навесным переправам, зажимы, жумар. Специфическое снаряжение для спасработ: носилки и волокуши.

Практические занятия

Работа со снаряжением, изготовление, ремонт, уход.

1.4. Туристские узлы

Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «простой проводник», «булинь», «проводники», «узел Прусика», «стремля», «проводник восьмерка», «встречный», «узел Бахмана» и др. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

Практические занятия

Вязание туристских узлов. Крепление веревки к опоре с помощью узлов.

1.5. Преодоление препятствий в природной среде

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Составление плана 1-3-дневного учебно-тренировочного маршрута. Распределение снаряжения между участниками.

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.

Практические занятия

Распределение снаряжения между участниками. Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.6. Питание на туристских мероприятиях

Значение рационально организованного питания туриста. Варианты организации с перекусом и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания на учебно-тренировочных сборах, 1-3-дневном учебно-тренировочном маршруте, туристическом слете, на соревнованиях. Принцип разнообразия питания и нормы продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на туристских мероприятиях.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-дневного учебно-тренировочного маршрута. Составление меню и списка продуктов для 3-5 дневных учебно-тренировочных сборов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Соблюдение питьевого режима.

1.7. Организация туристского быта.

Бивачное снаряжение и оборудование для обустройства туристского быта на учебно-тренировочных сборах, в походах, туристических слетах. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности бивачного снаряжения для зимних походов.

Привалы и ночлеги в полевых условиях. Продолжительность и периодичность привалов на учебно-тренировочном маршруте в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

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.

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. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила организации купания.

Практические занятия

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению). Организация ночлегов туристской группы в помещениях и в полевых условиях.

1.8. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального психологического микроклимата.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и др.

Временные должности и их выполнение. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности. Дежурные по постоянным должностям: командир, штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период проведения учебно-тренировочных сборов и маршрутов.

2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»

2.1. Особенности спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция»

Группы дисциплин в спортивном туризме. Понятие о туристской дистанции. Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Дистанции пешеходные, лыжные, водные, горные. Соревнования личные, в связках, группе. Длинные и короткие дистанции. Классы дистанций. Ранг соревнований.

Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия

Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки. Действия на старте и финише. Отработка навыков проверки результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

2.2. Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций 1 класса

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа», «опасная зона», «безопасная зона», «исходная сторона этапа», «целевая сторона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их прохождения. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при работе на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Организация работы на этапах пешеходных дистанций 1 класса соревнований по спортивному туризму, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Взаимодействие связки на дистанции, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия

Соблюдение мер безопасности при участии в туристских соревнованиях. Личное прохождение этапов, прохождение в связке. Отработка умений и навыков работы прохождения этапов, дистанций.

Учебно-тренировочные старты, сборы для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска - 20 м);
- подъем, траверс и спуск по склонам;
- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- переправа через препятствие по бревну с судейскими перилами (расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через препятствие по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через препятствие по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через препятствие маятником (ширина препятствия 3-5 м);
- переправа через препятствие маятником с самостраховкой;
- траверс по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по кочкам;
- преодоление завалов, густого подлеска и завала (длина этапа до 40 м);

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах).

2.3. Туристские слеты

Задачи туристских слетов. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения туристского слета. Оформление места проведения туристского слета.

Понятие о дистанции, технических, краеведческих, медицинских этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских слетов. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками слетов мер безопасности.

Практические занятия

Участие в туристских слетах учреждения дополнительного образования, школы, района, города.

2.4. Действия в экстремальной ситуации

Понятие «экстремальная ситуация». Алгоритм действий туриста в экстремальной ситуации. Требование правил соревнований в нестандартных случаях: при травмировании участника, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся.

Практические занятия

Игры-тренинги по выходу из экстремальной ситуации.

3.Топография и ориентирование

3.1. Носители информации о местности. Виды карт.

Разнообразие носителей информации о местности. Космические фотоснимки, орографические схемы, физические, топографические, спортивные и военные карты, кроки.

Карты для туризма: топографические и спортивные.

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

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Генерализация карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2. Изображение рельефа местности на картах. Измерение расстояний

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности: сущность способа горизонталей, сечение, заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Определение перепадов высот, расстояний по карте.

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. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

Практические занятия

Определение форм земной поверхности по карте. Сопоставление изображений рельефа на карте с рельефом на местности. Схематичное изображение рельефа местности.

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.

3.3. Условные знаки топографических и спортивных карт

Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и

контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Условные знаки спортивных карт. Определение сторон света по спортивной карте. Отличительные особенности изображения форм земной поверхности, скал и камней, растительного покрова, гидрографии и болот, искусственных объектов и сооружений на спортивных картах. Технические знаки. Знаки элементов дистанции. Знаки легенд.

Практические занятия

Диктанты на знание знаков топографических и спортивных карт, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

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

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта. Работа с компасом. Азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Движение по азимуту.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений («треугольники», «бабочки» и т. п.).

3.5. Ориентирование на местности

Ориентирование на местности с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения.

Движение по азимуту, 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). Протокол движения.

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Старт и финиш соревнований.

Неспортивное поведение. Обязанности участников по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия при потере карточки или карты.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Прохождение маршрута, движение по легенде.

Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной и половой группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа на старте и финише. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

3.6. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. 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. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. 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.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его история и природные особенности

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Особо охраняемые природные территории родного края. Красная книга родного края. Административное деление, транспортные магистрали: автомобильные, речные, железнодорожные и воздушные. Экономика и культура, перспектива развития. История и культура родного края. Знаменитые памятники истории и культуры. Знаменитые люди, их вклад в развитие родного края. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. Заполнение контурных карт: обозначение населенных пунктов, водоемов, обозначение объектов рельефа, полезных ископаемых, животных и растительных эндемиков. «Путешествия» по карте: игра в «города», «реки», «полезные ископаемые» родного края. Проведение краеведческих викторин.

4.2. Туристские возможности родного края

Интересные места для туристских маршрутов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные, экомuzeи).

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов. Участие в экскурсионных программах и акциях с выездом по региону.

4.3. Общественно полезная работа на туристских мероприятиях

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

Практические занятия

Знакомство с краеведческими объектами. Природоохранная деятельность на туристских мероприятиях. Сбор и сортировка мусора, утилизация отходов, восстановление целостности природных объектов (дёрна)

5. Основы гигиены и оказания первой помощи

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях туризмом.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей.

Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Наиболее распространенные травмы в спортивном туризме: перечень, причины, способы профилактики.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики и гигиенических процедур. Применение средств личной гигиены во время учебного процесса.

5.2. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и

кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий о строении человеческого организма, функциях человеческих органов.

5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм в туризме

Врачебный контроль и самоконтроль в туризме. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Знакомство с основными способами определения самочувствия: измерение температуры тела, давления, пульса. Взвешивание и определение индекса массы тела. Ведение дневника самоконтроля.

5.4. Основные приемы оказания первой помощи

Травматизм и заболевания в туризме. Понятие «первая помощь». Первая помощь при различных травмах: переломах, вывихах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений. Иммобилизация. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Обработка ран, повязки и перевязки.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, наложение простейших повязок, обработка ранок, ссадин, мозолей.

5.5. Медицинская аптечка туриста

Групповая медицинская аптечка для оказания первой помощи. Комплектование медицинской аптечки. Средства оказания первой помощи: перевязочные, кровоостанавливающие. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста.

Практические занятия

Знакомство с содержимым туристской медицинской аптечки.

5.6. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем и группой на шестах с куртками-ветровками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, карематов и спецполотна, волокуши из лыж. Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при переноске по склонам вниз, вверх, по ровной местности, вброд.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, транспортировка условно пострадавшего.

6.Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Роль и значение общей физической подготовки в туризме. Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к общей физической подготовке в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Комплексы упражнений в общей физической подготовке туристов: на развитие выносливости, гибкости, ловкости и силы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

Упражнения на спортивных снарядах (перекладина, шведская стенка). Командные спортивные игры: футбол.

Спортивная ходьба, кроссы, бег, бег с ускорением и замедлением, с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Подвижные игры на местности.

6.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида деятельности. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса занятий туризмом. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие специальной выносливости: тренировки с грузом: ходьба, кроссовый бег. Подъемы и спуски по лестницам, склонам бегом.

Специальные силовые упражнения отягощенные весом собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах. Лазание с грузом по гимнастической стенке, приседания, подъем с грузом по крутому снежному и травяному склону.

Упражнения на развитие специальной ловкости, без груза и с грузом: ходьба по бревну, камням, кочкам. Упражнения на развитие специальной быстроты: перестежка карабинов и жумаров на скорость. Упражнения на развитие гибкости: с увеличенной амплитудой движения на растягивание и расслабление мышц.

6.3. Основы скалолазания

Скалолазание в туризме. Естественный и искусственный скальный рельеф. Индивидуальное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели, Подъем в распор, трение.

Практические занятия

Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках.

Лазанье по крутонаклонным и вертикальным стенкам высотой до 10 м на верхней страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке.

6.4. Приём контрольных нормативов

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебно-тематический план. 2 год обучения
Этап погружения в туристскую деятельность**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туризм как вид активной деятельности, история развития, нормативные документы.	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в туризме	6	4	2
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	24	6	18
1.4	Туристские узлы	8	1	7
1.5	Преодоление препятствий в природной среде	12	3	9
1.6	Должностное самоуправление в туризме	2	1	1
1.7	Биваки. Организация бивачных работ	12	6	6
1.8	Питание на туристских мероприятиях	6	2	4
		74	24	50
2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»				
2.1	Особенности спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция»	3	1	2
2.2	Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций 1-2 класса	84	12	72
2.3	Туристские слеты	12	4	8
2.4	Действия в экстремальной ситуации	6	3	3
		105	20	85
3. Топография и ориентирование				
3.1	Карты для туризма. Масштабы карт	3	1	2
3.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2
3.3	Изображение рельефа местности на картах. Измерение расстояний	3	1	2
3.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение.	3	1	2
3.5	Основы спортивного ориентирования	4	2	2

3.6	Техника ориентирования на местности	12	2	10
3.7	Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
		30	9	21
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности и история	3	2	1
4.2	Туристские возможности родного края	3	2	1
4.3	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2
4.4	Краеведение на туристских мероприятиях	5	3	2
		14	8	6
5. Основы гигиены и оказания первой помощи				
5.1	Личная гигиена туристов, профилактика заболеваний и травм	4	3	1
5.2	Строение и функции организма человека	3	2	1
5.3	Медицинская аптечка туриста	2	1	1
5.4	Оказание первой помощи	10	5	5
5.5	Транспортировка пострадавшего	6	3	3
5.6	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
		27	15	12
6. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Общая физическая подготовка	23	1	22
6.2	Специальная физическая подготовка	23	1	22
6.3	Основы скалолазания	22	4	18
6.4	Прием контрольных нормативов	6	-	6
		74	6	68
Итого		324	82	242

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туризм как вид активной деятельности, история развития, нормативные документы

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы и их роль в развитии российского туризма. История развития туризма. Виды туризма и их краткая характеристика. Понятия «спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» и «спортивный туризм в группе дисциплин «маршрут».

Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Права и обязанности участников туристских мероприятий. Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»).

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий по программе.

1.2. Обеспечение безопасности в туризме

Дисциплина в туризме - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Инструктаж по подготовке к занятиям. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила пожарной безопасности, правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Правила антитеррористической безопасности. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Характерные причины травм. Порядок подготовки к занятиям в спортивном зале, на скальном тренажере, на лыжах, на местности. Особенности учебного процесса в условиях риска заболевания клещевым энцефалитом. Действия при возникновении опасной ситуации. Правила соблюдения безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.

Практические занятия

Тренинги по соблюдению правил безопасного поведения. Решение ситуационных задач по поведению в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для проведения туристских мероприятий. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных дистанций, путешествий.

Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке,

соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки.

Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Навигационное оборудование и снаряжение.

Специфические требования к личному снаряжению туриста: к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, и др. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), виды, устройство, требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки. Специальное оборудование и снаряжение для прохождения дистанций: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, перчатки, рукавицы и пр. Командное снаряжение. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия

Регулировка страховочной системы. Навыки использования защитного снаряжения. Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения.

1.4. Туристские узлы

Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «простой проводник», «узел Прусика», «стремя», «грепвайн», «проводник восьмерка», «австрийский схватывающий», «встречный», «карабинная удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «штык», «серединный проводник», «узел Бахмана» и др. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

Практические занятия

Вязание туристских узлов. Крепление веревки к опоре с помощью узлов («карабинная удавка», штык, булинь).

1.5. Преодоление препятствий в природной среде

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

Общая характеристика естественных препятствий.

Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу.

Движение через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым и осыпным склонам, через овраги, ручьи и реки.

Практические занятия

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

1.6. Должностное самоуправление в туризме

Распределение должностей на туристских мероприятиях. Роль капитана команды в туризме.

Межличностные взаимоотношения в туристской группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга.

Основные бытовые должности в туристской группе и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, ремонтный мастер, костровой, повар, фотограф, видеооператор.

Должности во время передвижения туристской группы и их функции: направляющий, замыкающий, капитан, штурман и др. Временные должности и их функции: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, дежурный по палатке. Необходимость единоначалия в команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Принцип распределения должностей: чередование, учет возрастных и половых особенностей.

Практические занятия

Выполнение должностных обязанностей при подготовке и проведении туристских мероприятий.

1.7. Биваки. Организация бивачных работ

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в холмистой местности, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье.

Устройство костра, кухни. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания).

Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Практические занятия

Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

1.8. Питание на туристских мероприятиях

Значение рационально организованного питания на туристских мероприятиях. Организация горячего питания и перекусы. Меню и список продуктов для питания на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и туристических слетах, 1-3-дневных учебно-тренировочных маршрутах.

Требования к фасовке, упаковке и распределению продуктов питания между участниками туристских мероприятий. Транспортировка и хранение продуктов. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье посуды в полевых условиях.

Практические занятия

Составление меню на 2-3-дневные учебно-тренировочные сборы. Рецепты блюд в полевых туристских условиях. Организация перекуса, чаепития.. Распределение продуктов питания между участниками 1-3-дневного учебно-тренировочного маршрута.

Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»

2.1. Особенности спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция»

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Классификация соревнований по классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Соревнования личные, лично-командные и командные.

Дистанции по технике спортивного туризма: длинные и короткие. Полоса препятствий. Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований: время прохождения дистанции, штрафные баллы, бесштрафовая система оценки прохождения.

Практические занятия

Действия на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки. Отработка навыков проверки результатов своего выступления по предварительному протоколу на шите информации.

Проверка результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

2.2. Техника и тактика прохождения технических этапов пешеходной дистанции 1-2 классов

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и «опасная зона», «безопасная зона», «исходная сторона этапа», «целевая сторона

этапа» и др. Технические этапы дистанций 1 класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их прохождения. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые при работе на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции

Практические занятия

Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска - 20 м);
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через преграду по бревну с судейскими перилами (расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через преграду маятником с самостраховкой;
- траверс по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по кочкам ;
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м).

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции. Внесение коррективов в схемы.

2.3. Туристские слеты

Задачи туристских слетов. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения туристского слета. Оформление места проведения туристского слета. Понятие о дистанции, технических, краеведческих, медицинских этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских слетов. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками слетов мер безопасности.

Практические занятия

Подготовка к туристским слетам. Участие в туристских слетах различных уровней.

2.4. Действия в экстремальной ситуации

Понятие «экстремальная ситуация». Алгоритм действий туриста в экстремальной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП, техническому этапу, выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании участника, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся.

Практические занятия

Игры-тренинги по выходу из экстремальной ситуации.

3. Топография и ориентирование на местности

3.1. Карты для туризма и спорта. Масштаб карт

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карт. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практические занятия

Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами. Ориентирование карт по сторонам горизонта.

Развивающие игры – сбор карт из мозаики, кроссворды, определение возраста карт (по году издания, корректировке, съемке местности) и т.п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте, определению перепада высот по карте.

3.2. Условные знаки топографических и спортивных карт

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и немасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и особенности условных знаков.

Практические занятия

Рисование топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры.

Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

3.3. Изображение рельефа местности на картах. Измерение расстояний

Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина и др. Изображение неровностей земной поверхности на картах с помощью горизонталей и условных знаков. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон. Способы измерения расстояний на местности. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия

Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

3.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение.

Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Формирование навыков работы с компасом. Движение по азимуту: правила организации, движение и контроль за точностью.

3.5. Основы спортивного ориентирования

Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях. Условия соревнований.

Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности участников по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника при потере карточки или карты.

Виды спортивного ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: электронные, компостерные, карандашные, прокол иголкой. Снаряжение для спортивного ориентирования летом и зимой (обувь, бандана, гольфы, планшет ориентировщика и др.).

Практические занятия

Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной и половой группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа участника соревнований на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, «незачет» отметки КП).

Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага. Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований спортивного ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований спортивного ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

3.6. Техника ориентирования на местности

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в холмистой местности. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту.

Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения.

Практические занятия

Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

3.7. Действия в случае потери ориентировки

Понятия «потеря ориентировки». Алгоритм действий в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса. Соблюдение безопасности

при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Определение границы полигона на карте, по времени движения. Действия при выходе за карту.

Практические занятия

Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт). Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его природные особенности и история

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные, железнодорожные и воздушные. История заселения и освоения родного края. Знаменитые люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта. Топонимика края.

Практические занятия

Работа с картами своего края, населенного пункта. «Раскрашивание» контурных карт. Краеведческие викторины.

4.2. Туристские возможности родного края

Интересные объекты, районы и туристские маршруты родного края. Проект «Вершины воинской славы». Биографии и воинский путь героев земляков, чьими именами названы безымянные горы Кузнецкого Алатау и Горной Шории рамках проекта «Вершины воинской славы».

Практические занятия

Определение происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края. Восхождение на вершины воинской славы. Подготовка докладов о кузбассовцах – Героях Советского союза, чьими именами названы безымянные вершины Кузнецкого Алатау и Горной Шории.

4.3. Охрана окружающей среды туристами

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Эффект «битых окон».

Утилизация бытового мусора, пищевых отходов туристами-спортсменами. Принцип раздельного сбора отходов, их вторичного использования.

Практические занятия

Утилизация бытового мусора на туристских мероприятиях.

4.4. Краеведение на туристских мероприятиях

Краеведческие этапы на турслетах, на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческих этапах.

Задания по топографии, истории родного края, животному и растительному миру, полезным ископаемым, памятникам истории и культуры, знаменитым людям и памятным событиям родного края.

Практические занятия

Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий».

5. Основы гигиены и оказания первой помощи

5.1 Личная гигиена туристов, профилактика заболеваний и травм

Санитарно-гигиенические нормы и требования по их соблюдению на туристских мероприятиях. Режим дня при занятии и туризмом. Личная гигиена и гигиена физических упражнений. Режим питания и питьевой режим при занятиях туризмом. Способы обеззараживания питьевой воды.

Риск получения травм при занятии туризмом. Предупреждение травм.

Влияние курения и алкоголя на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания туриста.

Практические занятия

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Комплекс мер по соблюдению личной гигиены во время учебного процесса. Соблюдение питьевого режима во время организации занятий в помещении, на местности, туристских мероприятиях.

5.2. Строение и функции организма человека

Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека, мышцы, органы. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий на знание анатомии человеческого тела.

5.3. Медицинская аптечка туриста

Медицинская аптечка туристской команды. Состав аптечки. Назначение средств оказания первой помощи: перевязочные и кровоостанавливающие средства, медицинские перчатки, ножницы, средства охлаждения. Хранение и транспортировка аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Комплектация аптечки для туристских мероприятий. Хранение и транспортировка аптечки в полевых условиях. Использование перевязочных средств для обработки различных повреждений.

5.4. Оказание первой помощи

Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.

Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Обработка ожогов и обморожений. Промывание желудка.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.5. Транспортировка пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств из заранее заготовленных и из подручных материалов.

Практические занятия

Изготовление транспортировочных средств из заранее заготовленных материалов (спецполотно, жерди) и из подручных средств. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из курток, изготовление носилок из вспомогательной веревки и карематов, вспомогательной веревки, репшнуров и жердей, использование специального транспортировочного полотна. Размеры и конструктивные особенности спецполотна. Фиксация пострадавшего к носилкам: принципы фиксации, материалы.

Изготовление волокуш: материалы для изготовления, конструктивные особенности. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности в летнее и зимнее время, в межсезонье.

5.6. Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль и самоконтроль в туризме. Порядок осуществления врачебного контроля. Медицинский допуск. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста.

Практические занятия

Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса. Измерение пульса на сонной артерии, на руке. Ведение дневника самоконтроля.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья, развитие функциональных возможностей

организма как основы работоспособности и улучшения восстановительных процессов. Задача общей физической подготовки в туризме - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Требования к общей физической подготовке в туризме.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: футбол, волейбол.

Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

6.2. Специальная физическая подготовка

Роль специальной физической подготовки в спортивном туризме. Специальная физическая подготовка - разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида спорта. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки туристов.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие специальной выносливости: тренировки с грузом: ходьба, кроссовый бег, лыжные гонки. Подъемы и спуски по лестницам, склонам бегом.

Специальные силовые упражнения: – отягощенные весом собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, лазание с грузом по гимнастической стенке, приседания, подъем с грузом по крутому снежному или травянистому склону. Упражнения на развитие специальной ловкости средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьба по бревну, камням, кочкам. Упражнения на развитие специальной быстроты: перестежка карабинов и жумаров на скорость, надевание страховочной системы. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание и расслабление мышц.

6.3. Основы скалолазания

Скалолазание и туризм. Скалолазание на природе и в спортивном зале: отличительные особенности техники. Виды страховки в скалолазании: верхняя, нижняя, гимнастическая. Индивидуальное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Скальный рельеф. Виды зацепов и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Полки, каминь, щели. Подъем в распор. Трение. Перенос центр тяжести.

Практические занятия

Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках.

Лазанье по крутонаклонным и вертикальным стенкам высотой до 10 м на верхней страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на гимнастической страховке.

6.4. Прием контрольных нормативов

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебно-тематический план. 3 год обучения
Этап формирования туристских навыков**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туризм как вид активной деятельности, история развития, нормативные документы	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в туризме	4	2	2
1.3	Допрофессиональная подготовка в туризме	2	2	-
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	22	4	18
1.5	Туристские узлы	10	1	9
1.6	Преодоление препятствий в природной среде	12	3	9
1.7	Должностное самоуправление в туризме	2	1	1
1.8	Организация бивачных работ	12	6	6
1.9	Питание на туристских мероприятиях	6	2	4
		74	22	52
2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»				
2.1	Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций 2-3 классов	48	2	46
2.2	Техника и тактика прохождения лыжных дистанций 1 класса	30	4	26
2.3	Поисково-спасательные работы в туризме	13	3	10
2.4	Психологическая подготовка туриста	3	1	2
2.5	Туристские слёты	6	1	5
2.6.	Действия в экстремальной ситуации	2	1	1
		102	12	90
3. Топография и ориентирование				
3.1	Основы топографии и картографии	4	2	2
3.2	Основы спортивного ориентирования	24	6	18

3.3	Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
		30	9	21
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его история и природные особенности	6	4	2
4.2	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	3	1	2
4.3	Краеведение на туристских мероприятиях	6	3	3
		15	8	7
5. Основы гигиены и оказания первой помощи				
5.1	Личная гигиена туристов, профилактика заболеваний и травм	2	1	1
5.2	Строение и функции организма человека, влияние на него физических упражнений	3	2	1
5.3	Медицинская аптечка туриста	2	1	1
5.4	Оказание первой помощи	10	5	5
5.5	Транспортировка пострадавшего	6	2	4
5.6	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
		25	12	13
6. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Общая физическая подготовка	22	1	21
6.2	Специальная физическая подготовка	22	1	21
6.3	Основы скалолазания	30	3	27
6.4	Прием контрольных нормативов	4	-	4
		78	5	73
Итого		324	68	256

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туризм как вид активной деятельности, история развития, нормативные документы

Туризм как вид активной деятельности, виды туризма: пеший, горный, лыжный, водный, спелео, велосипедный; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становления туризма в группах дисциплин «маршрут» и «дистанция».

Современное состояние туризма и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы.

Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации.

Программы туристских мероприятий среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников туристских соревнований. Разрядные требования спортивного туризма, Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка туриста.

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий по теоретической части программы.

1.2. Обеспечение безопасности в туризме

Дисциплина в туризме - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила пожарной безопасности, правила поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Правила антитеррористической безопасности. Правила поведения туристов в населенном пункте. Правила поведения при организованной перевозке автотранспортом.

Характерные причины травм. Порядок подготовки к занятиям в спортивном зале, на скальном тренажере, на лыжах, на местности. Особенности учебного процесса в условиях риска заболевания клещевым энцефалитом. Действия при возникновении опасной ситуации. Правила соблюдения безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.

Практические занятия

Тренинги по соблюдению правил безопасного поведения. Решение ситуационных задач по поведению в чрезвычайных ситуациях.

1.3. Допрофессиональная подготовка в туризме

Спектр профессий для работы в туристской сфере (организация путешествий и экскурсий, туристских мероприятий, праздников, соревнований и т. д.). Туризм и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и

профессии (спасатель, альпинист-высотник, инструктор по туризму, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма, а также экскурсионного дела. Востребованные профессии в Кузбассе.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение туристов: транспортировочное, бивачное, страховочное, защитное, вспомогательное. Снаряжение для передвижения по снегу. Специальное снаряжение для спасработ: носики, волокуши, спецполотно.

Специальное снаряжение для работы на пешеходных и лыжных дистанциях и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в полевых условиях, организация ее стирки, чистки. Специальные средства для ухода за туристской одеждой и обувью: водоотталкивающие и моющие средства для пуха, мембранных тканей, полара и др.

Ремонтный набор. Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта снаряжения, сушка, стирка, чистка снаряжения и прочие работы.

Практические занятия

Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового снаряжения и оборудования для участия в туристских мероприятиях с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег. Учебно-тренировочные сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера.

1.5. Туристские узлы

Типы узлов, применяемых в спортивном туризме. Узлы: «прямой», «булинь», «гребвайн», «простой проводник», «проводник восьмерка», «узел Прусика», «стремля», «встречный», «карабинная удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «штык», «серединный (австрийский) проводник», «австрийский схватывающий», «узел Бахмана» и др. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения перил.

Практические занятия

Вязание туристских узлов. Крепление веревки к опоре с помощью узлов.

1.6. Преодоление препятствий в природной среде

Порядок движения туристской группы. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. 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 и снежным склонам. Особенности преодоления лавиноопасных снежных склонов.

Практические занятия

Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, по сугробам и снежным склонам.

1.7. Должностное самоуправление в туризме

Права и обязанности участников туристских мероприятий. Самоуправление в туристской группе, его цели и задачи.

Функции дежурных (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства, его составление, необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем анализе итогов дня. Взаимопомощь в группе и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений. Дружба и товарищество - результативность и успешность туристской деятельности.

Практические занятия

Выполнение должностных ролевых обязанностей туристской группе. Участие в обсуждении дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

1.8. Организация бивачных работ

Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Благоустройство бивака. Оборудование туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление навесов, укрытий.

Способы организации гигиенических процедур туристской группы в полевых условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских котлов). Устройство, изготовление и эксплуатация полевой туристской бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление.

Практические занятия

Устройство мест для гигиенических процедур туристской группы на учебно-тренировочных сборах. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака.

Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

1.9. Питание на туристских мероприятиях

Режим и особенности питания туристов. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста.

Способы уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню и списка продуктов (в том числе в зависимости от сезона года). Фасовка и упаковка продуктов. Сроки и способы хранения продуктов, сроки хранения приготовленной пищи в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях. Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода

Приготовление пищи в полевых туристских условиях. Приготовление пищи в помещении. Заведующий питанием, дежурные повара, их обязанности на маршруте, на учебно-тренировочных сборах и при их подготовке.

Практические занятия

Составление меню на туристском мероприятии. Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками. Приготовление пищи в полевых условиях. Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»

2.1. Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций 2-3 классов

Личные, командные и лично-командные соревнования в туризме, контрольно-туристский маршрут, эстафетные дистанции. Параметры дистанций коротких и длинных дистанций 2-го класса, личное прохождение, в связках, в команде. Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практические занятия

Маркировка веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, замыкающего участника. Взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка в команде туристов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2 класса:

- перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, склоны от 20 до 45°, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);
 - переправа по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
 - переправа по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (расстояние между опорами 10-20 м);
 - переправы по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (расстояние между опорами 10-20 м);
 - переправа маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м);
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45°);
- преодоление болота по кочкам (длина этапа до 15 м);
 - преодоление болота по гати с укладкой жердей (расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м).

2.2. Техника и тактика прохождения лыжных дистанции 1 класса

Туризм на лыжных дистанциях. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы лыжной дистанции 1 класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1 класса. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практические занятия

Отработка знаний, умений и навыков подготовки к соревнованиям на лыжных дистанциях. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика работы команды на этапе, дистанции.

Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на лыжной дистанции 1 класса:

- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);

- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м);
- прокладывание лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжных дистанций, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций. Прокладывание лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

2.3. Поисково-спасательные работы в туризме

Соревнования по поисково-спасательным работам (ПСР): основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанции ПСР на пешеходных и лыжных дистанциях в туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим. Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР. Условно пострадавший на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции ПСР. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды для передачи информации по радиосвязи. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия

Работа с радиостанциями. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР.

Выполнение отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на лыжных и пешеходных дистанциях: организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего по навесной переправе;

- переправа пострадавшего по бревну;
- подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем), транспортировка пострадавшего на волокуше;
- транспортировка пострадавшего на носилках (спецполотне) по пересеченной местности.

2.4. Психологическая подготовка туриста

Коммуникация в туризме. Общение как основное средство взаимопонимания. Причины возникновения конфликтов в туристских группах и способы их предотвращения и устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

Практические занятия

Тренинги по саморегуляции настроения, самонастрой на достижение результата, расслабление и снятие нервного напряжения.

Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Решение ситуационных задач по взаимоотношениям в туристской группе.

2.5. Туристские слеты

Задачи туристских слетов. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения туристского слета. Оформление места проведения туристского слета.

Понятие о дистанции, технических, краеведческих, медицинских этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное специальное снаряжение. Соблюдение участниками слета мер безопасности.

Практические занятия

Участие в туристских слетах.

2.8. Действия в экстремальной ситуации

Факторы риска в туризме (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление). Экстремальные ситуации в различные сезоны года.

Готовность к действию в экстремальной ситуации, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ.

Практические занятия

Игры-тренинги «Действия в нештатных ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций.

Решение ситуационных задач по выходу из экстремальных ситуаций.

3. Топография и ориентирование

3.1. Основы топографии и картографии

Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внесматбные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практические занятия

Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

3.2. Основы спортивного ориентирования

Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по спортивному ориентированию. Виды и особенности спортивного ориентирования: летнее и зимнее, по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение при ориентировании на местности, необходимость дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники.

Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения).

Соревнования в заданном направлении. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

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

Практические занятия

Формирование у туристов знаний правил соревнований по спортивному ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

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

Упражнения по усвоению условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения по выбору пути движения.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного её запоминания. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам, небесным светилам.

3.3. Действия в случае потери ориентировки

Понятия «потеря ориентировки». Действия в случае потери ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Выработка алгоритма действий в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности.

Понятие «граница полигона». Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия при выходе за карту.

Практические занятия

Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт). Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его история и природные особенности

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные,

железнодорожные и воздушные. История заселения и освоения родного края. Знаменитые люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населённого пункта. Экспедиция П.А. Чихачёва. География трактовых путей, проходивших по территории Томской губернии и Алтайского горного округа в XIX веке. Картография Сибири XIX века. Территория современного Кузбасса глазами П.А. Чихачёва.

Понятие «топонимика». Происхождение названий населённых пунктов, малых рек и ручьев своего края, других природных объектов; выявление населенных пунктов и природных объектов, поменявших свои названия.

Практические занятия

Изучение карт своего края, населённого пункта. Заполнение контурных карт. Выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия. Краеведческие викторины.

4.2. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае

Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы.

Практические занятия

Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов на туристских мероприятиях.

4.3. Краеведение на туристских мероприятиях

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, полезным ископаемым, памятникам.

Практические занятия

Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий».

5. Основы гигиены и оказания первой помощи

5.1. Личная гигиена туристов, профилактика заболеваний и травм

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Виды и приемы закаливания. Значение регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на свежем воздухе, в лесу для укрепления здоровья. Влияние воздуха сосновых лесов на организм человека. Режим питания туристов. Водный и солевой режим.

Вредные привычки, их влияние на организм человека.

Утомление и переутомление при занятиях спортом и туризмом, причина травм. Предвестники заболеваний и угрожающих состояний: вялость, сонливость, снижение аппетита, боли в разных частях тела (мышцах), повышение температуры тела, горечь во рту, боли в животе, головокружение, тошнота, рвота, жажда, отечность, сухость во рту и др. Профилактика потертостей и мозолей.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены на занятиях и туристских мероприятиях. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на занятиях и на туристских мероприятиях.

5.2. Строение и функции организма человека, влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов.

Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий спортивным туризмом. Упражнения для постановки дыхания и увеличения жизненного объема легких.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Практические занятия

Выполнение контрольных тестов и заданий. Анатомические викторины.

5.3. Медицинская аптечка туриста

Аптечка для туристских мероприятий. Использование и применение средств оказания первой помощи. перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, стерильные салфетки, бинты, повязки, жгут. Медицинские инструменты: ножницы. Индивидуальная аптечка туриста. Требования к упаковке, хранению и транспортировке аптечки.

Практические занятия

Комплектование и упаковка аптечки. Определение срока годности средств оказания первой помощи. Сортировка и маркировка средств оказания первой помощи. Транспортировка и хранение аптечки в походных (полевых) условиях.

5.4. Оказание первой помощи

Заболевания и травмы, обусловленные занятием туризмом: переутомление, снежная слепота, удушье, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой помощи при обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, оказание первой необходимой помощи по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

5.5. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок.

Изготовление носилок из подручных средств, из жердей, спецполотна, репшнуров. Фиксация пострадавшего к носилкам. Изготовление волокуш из лыж, спецполотна.

Транспортировка пострадавшего через естественные преграды: правила преодоления, положение тела пострадавшего.

Практические занятия

Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

5.6. Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль и самоконтроль туриста. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдения за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие. Измерение пульса на сонной артерии, на руке. Измерение температуры тела при помощи термометра. Ведение дневника самоконтроля.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Значение физической подготовки в туризме. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста. Систематичность занятия общей физической подготовкой как залог здоровья человека.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие,

выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; прокладывание лыжни в лесу.

6.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие специальной выносливости: тренировки с грузом: ходьба, кроссовый бег, лыжные гонки. Подъемы и спуски по лестницам, склонам, берегам ручьев бегом. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах.

Специальные силовые упражнения:

- отягощенные весом собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах;
- лазание с грузом по гимнастической стенке, приседания, подъем с грузом по крутому снежному или травянистому склону.

Упражнения на развитие специальной ловкости средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьба по бревну, камням, кочкам. Упражнения на развитие специальной быстроты: перестежка карабинов и жумаров на скорость. Упражнения на развитие гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание и расслабление мышц.

6.3. Основы скалолазания

Скалолазание в России. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Скальный рельеф и его особенности. Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута движения на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. и их использование. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути. Распределение сил и применение технических приемов на отдельных участках.

Практические занятия

Совершенствование навыков использования опор конечностями, изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Отработка приемов прохождения скальной дистанции. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных скальных участках. Лазанье по ребру, трещине. Лазанье с использованием распоров и упоров. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 25 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу шириной 1-3 см) с упором ногами в стену.

6.4. Прием контрольных нормативов

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1»**

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,
туристского снаряжения и инвентаря**

№	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
2.	Баллоны газовые 5-литровые к газовой плите	4 шт.
3.	Баллоны газовые к туристической горелке	Компл.
4.	Волокуши	1
5.	Горелка туристическая газовая	3 шт.
6.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
7.	Клеенка кухонная	2 шт.
8.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
9.	Компостеры для отметки в карте / Эл.чипы	Компл.
10.	Костюм ветрозащитный	Компл.
11.	Костюм парадный	Компл.
12.	Костюм спортивный беговой	Компл.
13.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
14.	Накидка от дождя	Компл.
15.	Номера участников (нагрудные)	Компл.
16.	Палатка туристская каркасная 3-4-местная	Компл.
17.	Палатка туристская шатровая «Зима» 12-мест.	1 шт.
18.	Перчатки рабочие	Компл.
19.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
20.	Плита газовая походная 2-конфорочная	2 шт.
21.	Посуда для приготовления пищи	Компл.
22.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
23.	Радиостанции портативные	Компл.
24.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
26.	Скамейки	Компл.
27.	Спецполотно для носилок	1 шт.
28.	Стол�ы складные	Компл.
29.	Стульчики складные	Компл.
30.	Таганок костровый	2 шт.
31.	Тент для палатки типа «Зима» нижний	1 шт.
32.	Тент для туристской столовой	Компл.
33.	Тент на палатку «Зима» верхний	1 шт.

34.	Термос (3 л)	2 шт.
35.	Топор в чехле	2 шт.
36.	Фляги для питьевой воды (5 л)	2 шт.
37.	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
Специальное снаряжение		
1	Бахилы	Компл.
2	Ботинки лыжные	Компл.
3	Веревка основная (100 м)	10 шт.
4	Волокуша разборная	2 шт.
5	Жумары	Компл.
6	Карабин туристский стальной (кл. муфта)	Компл.
7	Карабин туристский дюралевый (кл. муфта)	Компл.
8	Карабин туристский дюралевый (автомат)	Компл.
9	Каска защитная	Компл.
10	Котлы костровые	Компл.
11	Крепления лыжные	Компл.
12	Куртка парадная утепленная	Компл.
13	Лыжи спортивно-беговые	Компл.
14	Лыжные палки	Компл.
15	Печка туристская разборная с трубой	1 шт.
16	Полиспаст	2 шт.
17	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
18	Система страховочная	Компл.
19	Спецполотно (носилки)	2 шт.
20	Трек	Компл.
21	Тросик костровый	2 шт.
22	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	4 шт.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1.	Весы напольные	1 шт.
3.	Карты топографические учебные	Компл.
4.	Карты спортивные	Компл.
5.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
6.	Компьютер	1 шт.
7.	Курвиметр	10 шт.
8.	Проектор	1 шт.
9.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
11.	Секундомер электронный	4 шт.
12.	Транспортёр	Компл.
13.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
14.	Условные знаки топографических карт	Компл.
15.	Фото- видеокамера цифровая	1 шт.
16.	Экран демонстрационный	1 шт.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Блокнот и ручка.
2. Брюки ветрозащитные.
3. Варежки (для лыжных занятий).
4. Ветрозащитный костюм.
5. Гермомешок для личного снаряжения.
6. Головной убор.
7. Канцтовары, набор (карандаши простые и цветные, точилки, ластики, ручки, линейки, транспортир, общая тетрадь
8. Каска защитная.
9. Коврик туристский.
10. Лыжи с креплениями и ботинками.
11. Лыжная шапочка.
12. Лыжные палки.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Носки шерстяные.
15. Обувь спортивная зимняя (сапоги ЭВА)
16. Обувь спортивная летняя (типа шиповки).
17. Очки солнцезащитные.
18. Перчатки рабочие.
19. Рукавицы брезентовые.
20. Рюкзак объемом 90 л.
21. Сидушка туристическая.
22. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
23. Спальный мешок в чехле.
24. Спортивный тренировочный костюм.
25. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
26. Тетради общие (для дневников).
27. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
28. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
29. Фонарик с комплектом запасных батареек.
30. Шапка для зимних занятий.

**Учебно-методический комплекс
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1»**

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1	Видео (аудио) материалы	Видео и фотосъемки прохождения этапов дистанций соревнований по спортивному туризму.
2	Учебные плакаты, наглядные пособия	Пособие по оказанию первой помощи. Презентации: «Снаряжения для спортивных походов и соревнований» («Веревка», «Страховочная система», «Блокировка»), «Палатки», «Спортивное ориентирование», «Топография и картография», «Носилки», «Техника передвижения туристской группы в условиях риска схода камней». Таблица условных знаков и знаков легенд по спортивному ориентированию.
3	Картографический материал	Глобус планеты. Физическая карта Кемеровской области, Административная карта Кемеровской области. Контурные карты России. Контурные карты Кемеровской области. Топографические карты. Спортивные карты. Орографическая схема
4	Игры, упражнения	«Пазлы» по условным знакам спортивного ориентирования «Пазлы» по топографическим знакам Игра «Найти потерявшегося участника похода» Рабочая тетрадь юного ориентировщика «Спортивное ориентирование» (Колесникова Л.В.: «Рабочая тетрадь юного ориентировщика», Новокузнецк, 2001)

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Административная карта Кемеровской области. [Электронный ресурс]. URL: https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg
2. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
3. Альпинистская веревка. [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. / Альпинистская веревка. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Альпинистская_веревка
4. Атанасян М.: Походные печи. [Электронный ресурс] // SURVINAT. Энциклопедия выживания. / Максим Атанасян. Походные печи. 06.01.2010г. URL: <http://survinat.ru/2010/01/pohodnye-pechki/#axzz3pGDaQuHY>
5. Боровская Л.М.: Техника выполнения лыжных ходов. Презентация к уроку физической культуры по лыжной подготовке. [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК. Ведущий образовательный портал России / Физическая культура /Презентации / Л.М. Боровская. Презентация к уроку физической культуры по лыжной подготовке «Техника выполнения лыжных ходов». URL: <https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-po-lizhnoy-podgotovke-tehnika-vipolneniya-lizhnih-hodov-1452996.html>
6. Виды палаток. [Электронный ресурс]// FORMA-ODEZHDA.Форменная одежда и снаряжение./Энциклопедия.Виды палаток. URL: <https://forma-odezhda.ru/encyclopedia/vidy-palatok/>
7. Выбираем туристический коврик. [Электронный ресурс]/ 33topora. // LIVEJOURNAL. 2014. URL: <https://33topora.livejournal.com/1995.html>.
8. Жмыхова Наталия Анатольевна. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.[Электронный ресурс]. /Н.А.Жмыхова. //Социальная сеть работников образования nsportal.ru. 2014. URL: [http:// https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee](http://https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee)
9. Жумар. [Электронный ресурс]. //Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Жумар>
10. Звери. [Электронный ресурс] //Край в котором мы живем. / Животный мир Кемеровской области. URL: http://krai.myschool44.edu.ru/zhivotnyj_mir/zveri
11. Иванов А.В., Ширинян А.А.: Технические приемы спортивного ориентирования. [Электронный ресурс]. / А.В.Иванов, А.А.Ширинян// Linkscatalog. URL: <https://sites.google.com/site/linkscatalog/home/turizm/orienteering/tehorient>
12. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 – 360 с.
13. Как выбрать альпинистскую каску? И правильный уход за ней. [Электронный ресурс].//4sport.ua. URL: <http://4sport.ua/articles?id=11702>
14. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс]//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/> (Дата обращения: 17.09.2017)
15. Карабин (устройство). [Электронный ресурс]. //Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_\(устройство\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_(устройство)).

16. Карта (схем) мышц тела человека. [Электронный ресурс]. //Тело человека. Массаж и растяжка мышц, избавление от боли, оздоровление, гимнастика. URL:<http://svoistva-tela.ru/html/myshtsy-tela-cheloveka.html>
17. Каска. [Электронный ресурс]. // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Каска>
18. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм, техника преодоления препятствий. [Электронный ресурс]./Э.Н.Кодыш. Москва, 1994. URL: <http://www.pandia.org/text/80/240/89512.php>
19. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 – 328 с., илл.
20. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.
21. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>
22. Лыжный туризм. [Электронный ресурс]. // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_туризм
23. Лях В.И., Зданевич А.А.: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2008 г.[Электронный ресурс]. // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/26/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya>
24. Малозёмов О.Ю. Поисково-спасательные работы в условиях природной среды. [Электронный ресурс]./О.Ю.Малозёмов. Уральский государственный лесотехнический университет. //Электронный архив УГЛТУ. Екатеринбург, 2014. URL: http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf
25. Мартынов А.И., Мартынов И.А.: Безопасность и надежность в альпинизме. /А.И.Мартынов, И.А.Мартынов.- Москва, 2003 – 275 с.
26. Местность.[Электронный ресурс] // Основы топографии. Ориентирование на местности. URL: http://www.raaar.ru/zeml/osn_top.html
27. Насекомые. [Электронный ресурс] //Край в котором мы живем. / Животный мир Кемеровской области. URL: http://krai.myschool44.edu.ru/zhivotnyj_mir/nasekomye
28. Новикова Н.Т. Основа техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. [Электронный ресурс]. / Н.Т.Новикова. Санкт-Петербургский государственный университет. Кафедра физической культуры. URL: <https://www.trfa.ru/alpinizm/biblioteka/knigi/osnovyi-texniki-skalolazaniya-na-speczialnyix-stendax-trenazherax.n.t.-novikova.html>
29. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
30. Организация и методика учебных занятий по лыжной подготовке. [Электронный ресурс]. //Студопедия - Ваша школопедия. URL: https://studopedia.ru/19_12495_organizatsiya-i-metodika-uchebnih-zanyatij-po-lizhnoy-podgotovke.html

31. Палатка. [Электронный ресурс]. // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.
32. Поисково-спасательные работы. [Электронный ресурс].// Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные_работы_\(спорт\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные_работы_(спорт))
33. Поисково-спасательные работы. Вид спортивного туризма. [Электронный ресурс].// Академик. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1600942>
34. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>
35. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». [Электронный ресурс].//ГАРАНТ.РУ. Информационно-правовой портал. 2017. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/>
36. Птицы. [Электронный ресурс] //Край в котором мы живем. / Животный мир Кемеровской области. URL: http://krai.myschool44.edu.ru/zhivotnyj_mir/pticy
37. Радущкевич В.Л., Борисенко Л.В., Авдеева В.Г., с соавт.: Первая медицинская помощь при дорожно-транспортных происшествиях: Учебно-методическое пособие для сотрудников ГИБДД МВД России. - Воронеж: АНО «ЦДМП», 2006. - 108 с. 23.
38. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (Номер-код вид спорта 0840005411Я). /Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». Москва, 2019.
39. Символика Кемеровской области - Кузбасса. [Электронный ресурс] // Администрация Правительства Кузбасса./ Символика. URL: <https://ako.ru/oblast/simvolika/simvolika-kemerovskoy-oblasti.php>
40. Скрыбина Л.А. Русские Притомья./Л.А.Скрыбина. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 1997 – 130 с.
41. Соловьев Л.И.: География Кемеровской области. Природа./Л.И.Соловьев. – Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2006-384 с.
42. Соловьев Л.И.: Живи, Кузнецкая земля! Методическое пособие по краеведению. /Л.И.Соловьев. - Кемерово: Кемеровский полиграфический комбинат, 1997-252 с.
43. Спортивный лабиринт-Мини-ориентирование. [Электронный ресурс].// Спортивный лабиринт. URL: <http://fun-street.ru/sport/orientirovanie>
44. Спортивный туризм. [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. / Спортивный туризм. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивный_туризм.
45. Страхочная система. [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. / Страхочная система. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Страхочная_система.
46. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (прохождение технических этапов). [Электронный ресурс]. / В.В.Теплоухов Свердловск, 1990. URL: <http://lib.ru/ALPINISM/rukowod.txt>
47. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>

48. Техника передвижения. [Электронный ресурс]. //SURVINAT. Энциклопедия выживания. 2010. URL: http://survinat.ru/2010/10/tehnika_pereдвижениya/#axzz3pwCWJLbB
49. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. [Электронный ресурс]. //SURVINAT. Энциклопедия выживания. /URL: <http://survinat.ru/2011/11/transportirovka-postradavshego-područnymi-3/#ixzz3qbLV97Pq>
50. Туризм в Кузбассе. /В.Я.Северный (авт.-сост.) и др. - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009 – 244 с.
51. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>
52. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. [Электронный ресурс] /Устиновский Н.Н. //Все о туризме. Туристическая библиотека. Екатеринбург, 2000. URL: http://tourlib.net/books_tourism/ustinovsky.htm
53. Характеристика растительности Кемеровской области. [Электронный ресурс]. //StudFiles.Новокузнецкий институт (филиал КемГУ). 2016. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/6175953/page:3/>
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Электронный ресурс]. /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Москва, Издательский центр «Академия», 2000. URL: <https://studfiles.net/preview/6306083/>
55. Чувство снега. Руководство по оценке лавинной опасности./ J. A. Fredston, D. Fesler, А.Руднев. Перевод с англ. - Е.Подольский, гл. ред. М.Панков - .Москва: «ФОТОН А», 2002 – 48 с.
56. Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. и др. Учебник спасателя. / С.К. Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов и др. - Краснодар: «Советская Кубань», 2002-528 с., илл.
57. Шорский сборник. Отв. ред. В.М.Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994.-284 с.

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Административная карта Кемеровской области. [Электронный ресурс]. URL: https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg
2. Альпинистская веревка. [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. / Альпинистская веревка. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Альпинистская_веревка
3. Атанасян М.: Походные печи. [Электронный ресурс] // SURVINAT. Энциклопедия выживания. / Максим Атанасян. Походные печи. 06.01.2010г. URL: <http://survinat.ru/2010/01/poxodnye-pechki/#axzz3pGDaQuHY> (Дата обращения 25.02.2014)
4. Боровская Л.М.: Техника выполнения лыжных ходов. Презентация к уроку физической культуры по лыжной подготовке. [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК. Ведущий образовательный портал России / Физическая культура / Презентации / Л.М. Боровская. Презентация к уроку физической культуры по лыжной подготовке «Техника выполнения лыжных ходов». URL: <https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-po-lizhnoy-podgotovke-tehnika-vipolneniya-lizhnih-hodov-1452996.html> (Дата обращения: 19.04.2020)
5. Виды палаток. [Электронный ресурс].// FORMA-ODEZHDA.Форменная одежда и снаряжение./Энциклопедия.Виды палаток. URL: <https://forma-odezhda.ru/encyclopedia/vidy-palatok/>
6. Выбираем туристический коврик. [Электронный ресурс]./ 33topora. // LIVEJOURNAL. 2014. URL: <https://33topora.livejournal.com/1995.html>.
7. Жумар. [Электронный ресурс]. //Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Жумар>
8. Звери. [Электронный ресурс] //Край в котором мы живем. / Животный мир Кемеровской области. URL: http://krai.myschool44.edu.ru/zhivotnyj_mir/zveri
9. Иванов А.В., Ширинян А.А.: Технические приемы спортивного ориентирования. [Электронный ресурс]. / А.В.Иванов, А.А.Ширинян// Linkscatalog. URL: <https://sites.google.com/site/linkscatalog/home/turizm/orienteering/tehorient>
10. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 – 360 с.
11. Как выбрать альпинистскую каску? И правильный уход за ней. [Электронный ресурс].//4sport.ua. URL: <http://4sport.ua/articles?id=11702> (Дата обращения: 17.09.2017)
12. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/>
13. Карабин (устройство). [Электронный ресурс]. //Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_\(устройство\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_(устройство))
14. Карта (схем) мышц тела человека. [Электронный ресурс]. //Тело человека. Массаж и растяжка мышц, избавление от боли, оздоровление, гимнастика. Url: <http://svoistva-tela.ru/html/myshtsy-tela-cheloveka.html> (Дата обращения: 25.11.2017)
15. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТик, 2005 – 328 с., илл.

16. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>
17. Местность.[Электронный ресурс] // Основы топографии. Ориентирование на местности. URL: http://www.raaar.ru/zeml/osn_top.html (Дата обращения: 12.06.2013)
18. Насекомые. [Электронный ресурс] //Край в котором мы живем. / Животный мир Кемеровской области. URL: http://krai.myschool44.edu.ru/zhivotnyj_mir/nasekomye (Дата обращения: 15.07.2013)
19. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>.
20. Палатка. [Электронный ресурс]. // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
21. Поисково-спасательные работы. [Электронный ресурс]// Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные_работы_\(спорт\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные_работы_(спорт))
22. Поисково-спасательные работы. Вид спортивного туризма. [Электронный ресурс]// Академик. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1600942>
23. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>
24. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». [Электронный ресурс]//ГАРАНТ.РУ. Информационно-правовой портал. 2017. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/>
25. Птицы. [Электронный ресурс] //Край в котором мы живем. / Животный мир Кемеровской области. URL: http://krai.myschool44.edu.ru/zhivotnyj_mir/pticy
26. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (Номер-код вид спорта 0840005411Я). /Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». Москва, 2019.
27. Символика Кемеровской области - Кузбасса. [Электронный ресурс] // Администрация Правительства Кузбасса./ Символика. URL: <https://ako.ru/oblast/simvolika/simvolika-kemerovskoy-oblasti.php> (Дата обращения: 22.01.2020)
28. Скрябина Л.А. Русские Притомья./Л.А.Скрябина. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 1997 – 130 с.
29. Соловьев Л.И.: География Кемеровской области. Природа./Л.И.Соловьев. - Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2006-384 с.
30. Соловьев Л.И.: Живи, Кузнецкая земля! Методическое пособие по краеведению. /Л.И.Соловьев. - Кемерово: Кемеровский полиграфический комбинат, 1997-252 с.
31. Спортивный туризм. [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. / Спортивный туризм. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивный_туризм.

32. Страхочная система. [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. / Страхочная система. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Страхочная_система
33. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. [Электронный ресурс]. //SURVINAT. Энциклопедия выживания. /URL: <http://survinat.ru/2011/11/transportirovka-postradavshego-područnymi-3/#ixzz3qbLV97Pq>
34. Туризм в Кузбассе. /В.Я.Северный (авт.-сост.) и др. - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009 – 244 с.
35. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>
36. Характеристика растительности Кемеровской области. [Электронный ресурс]. //StudFiles.Новокузнецкий институт (филиал КемГУ). 2016. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/6175953/page:3/>
37. Чувство снега. Руководство по оценке лавинной опасности./ J. A. Fredston, D. Fesler, А.Руднев. Перевод с англ. - Е.Подольский, гл. ред. М.Панков - .Москва: «ФОТОН А», 2002 – 48 с.
38. Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. и др. Учебник спасателя. / С.К. Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов и др. - Краснодар: «Советская Кубань», 2002-528 с., илл.
39. Шорский сборник. Отв. ред. В.М.Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994.-284 с.