

Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»  
Ново-Савиновского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » 08 2024 г.  
Протокол № 01



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивный туризм»

возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Дерзаев Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2022 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения» Простор»» г.Казани Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческой направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Дерзаев С.В., педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа  Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности (позитивных жизненных ценностей) в процессе туристско-краеведческой деятельности
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы и методы в организации работы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).</li> <li>• наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,</li> <li>• практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.</li> <li>• методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.</li> </ul>
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация
8.	Результативность	Сохранность контингента учащихся.

	реализации программы	<p>Первый год предполагает получение воспитанниками теоретических основ спортивного туризма и ориентирования.</p> <p>Здесь предполагаются коллективные занятия воспитанников.</p> <p>На втором и третьем году обучения ребята большое количество времени занимаются практическими занятиями.</p> <p>Таким образом, осуществляется переход от теории к практике.</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2023 год
10.	Рецензенты	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	7
Содержание программы первого года обучения.....	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	12
Содержание программы второго года обучения .....	14
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	26
Содержание программы третьего года обучения.....	27
Методическое обеспечение образовательной программы .....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
Методические материалы.....	37

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на маршруты, чтобы хоть на несколько дней окунуться в чарующий мир первозданной природы.

В то же время, спортивный туризм – это не только походы, но и многочисленные соревнования по различным видам туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный и др.) и различной направленности (ориентирование на местности, выживание в экстремальных ситуациях, спасательные работы и т.д.), в которых, как правило, применяется специальное туристское снаряжение. Такие соревнования очень популярны у современной молодежи, однако обычному человеку неоткуда почерпнуть необходимые знания, кроме Интернета. Но и Интернет не научит его правильно использовать специальное туристское снаряжение в различных ситуациях.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С.Константинова, А.Г.Маслова», рекомендованного Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей. Для разработки программы также использовалось учебное издание «Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм): программа дополнительного образования / Р.Р.Набиуллин, И.Г.Хурамшин, Ф.Ф.Минхаиров», допущенное Министерством образования и науки Республики Татарстан и имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Программа разработана для работы с детьми в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани (МБУДО ДДЮТиЭ «Простор»), в соответствии:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.) 2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан №2749/23 от 07.03.2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции».

А также:

«Правилами соревнований по спортивному туризму»;

«Правилами соревнований по скалолазанию»;

«Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»;

Данная программа **актуальна**, так как она включает в себя необходимые знания о характеристиках и технических приемах использования специального туристского снаряжения с приобретением учащимися навыков и умений их применения при ориентировании на местности, преодолении различных видов препятствий во время соревнований и спортивных походов по разным видам туризма, при организации спасательных работ. Эти знания могут пригодиться им не только на соревнованиях и в походах, но и в повседневной жизни, дальнейшей профессиональной деятельности (работа в МЧС, в туристической индустрии или промышленном альпинизме).

**Целью** данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности (позитивных жизненных ценностей) в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы

Обучающие:

- обучение основам техники спортивного туризма (пешеходного, лыжного, горного, водного), спортивного ориентирования и скалолазания;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- получение дополнительных знаний по географии, биологии и экологии.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- развитие коммуникативных и творческих способностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию обучающихся;
- расширение знаний об окружающем мире.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортивным туризмом, стремления к самообразованию в области туризма;
- формирование у обучающихся этических и морально-волевых качеств (сдержанности, толерантности, честности, коллективизма, трудолюбия, уверенности в своих силах, ответственности, выдержки, самообладания, настойчивости, решительности, смелости) средствами туризма;
- формирование у обучающихся гражданственности и патриотизма;
- воспитание экологической культуры, формирование бережного отношения к природе.

**Адресат:**

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 7-17 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом.

Количество учащихся в группе 15 человек, согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Заниматься в объединении «Юные туристы» может любой ребенок, у которого есть желание быть физически развитым; желание путешествовать, а также стремление к новым знаниям.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 7-17 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом. Время, отведенное на обучение, составляет 216 учебных часов в год из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Рекомендуемый состав групп всех лет обучения – 15 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, с целью восполнения создавшихся «пробелов» в знаниях обучающихся и дальнейшего совершенствования их знаний, умений и навыков. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с применением интерактивных технологий, наглядных материалов и специального туристского снаряжения.

Практические занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале ДДЮТиЭ «Простор» с использованием скалолазной стенки, на местности в лесопарковой зоне г.Казани (Троицкий лес, ЦПКиО им.Горького), во время проведения мероприятий и учебно-тренировочных походов по родному краю.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся.

Одним из условий реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и скалолазанию.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в нее включены элементы пешеходного, горного, лыжного и водного туризма, а также оказания первой помощи, выживания в экстремальной ситуации и проведения спасательных работ. Это позволяет надеяться, что обучающиеся в полной мере раскроют для себя многогранный мир туризма и, в тоже время, смогут помочь себе и близким в случае чрезвычайной ситуации.

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы работы.**

Методы:

- словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).
- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Основные формы деятельности:**

- тренировки и практические занятия на местности;

- соревнования, слеты и тренировочные сборы;
- учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- беседы;
- экскурсии;
- родительские собрания;
- зачетные занятия.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация всей программы обучения позволит учащимся выполнить 3 (в отдельных случаях даже 2 или 1) спортивный разряд по спортивному туризму, массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию, а также норматива на присвоение значка «Турист России».

По итогам I года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам II года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить 2, 1-юношеские (или 3 спортивный) разряды по спортивному туризму, спортивному ориентированию или скалолазанию.

По итогам III года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить норматив на 3 спортивный разряд (в отдельных случаях даже 2 или 1) по спортивному туризму, массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию.

### **Содержание программы**

*Первый год* обучения предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Занятия организуются по базовой туристской, туристско-спортивной программе. Предусматривается психолого-педагогическая диагностика творческих способностей и возможностей обучающихся, определение начального уровня их физического и функционального развития.

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

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному туризму на дистанциях 1-го и 2-го класса, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют разрядные нормативы 3-2 юношеского разряда по спортивному туризму.

*Второй год обучения* предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю). Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, преодолению препятствий на соревнованиях по спортивному туризму и в спортивных туристских походах, краеведению, санитарии и гигиене туриста, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов.



В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального и республиканского уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию и скалолазанию, выполняют нормативы 1-го юношеского или 3-го разряда по спортивному туризму (соревнования по спортивному туризму на дистанциях), сдают нормативы и требования на значок «Турист России».

*Третий год обучения* предусматривает 216 часов учебно-тренировочной работы (по 4 часа в неделю). Обучающиеся продолжают совершенствовать свои знания, умения и навыки по ориентированию на местности, преодолению препятствий на соревнованиях по спортивному туризму и в спортивных туристских походах, получают новые знания, умения и навыки по действию в экстремальных ситуациях и организации спасательных работ в природной и техногенной среде, совершенствуют навыки оказания первой медицинской помощи.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; дальнейшее увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; общее знакомство с тактико-техническими приемами организации спасательных работ, прохождения естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов.

В течение года обучающиеся принимают участие в соревнованиях республиканского и межрегионального уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию и скалолазанию, стремятся выполнить нормативы 3-го и последующих спортивных разрядов по спортивному туризму, получить массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию, сдают нормативы и требования на значок «Турист России».

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется организация и проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. При проведении теоретических занятий обязателен 10-ти минутный перерыв между занятиями согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2). При проведении практических занятий перерыв между занятиями необязателен.

Расписание занятий объединений составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся педагогом с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) и возрастных особенностей учащихся в соревнованиях, туристском лагере.

#### **Учебный тематический план 1-го года обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4	-	Тестирование
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	14	52	Опрос и сдача нормативов
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	14	52	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
4.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	8	4	4	Поход
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	-	72	Сдача нормативов
ИТОГО:		216	36	180	

#### **Содержание учебного тематического плана 1-го года обучения**

**ВВЕДЕНИЕ** – 4 часа

Теоретические занятия (4 часа)

Информация о работе кружка, правила техники безопасности. Значение и воспитательная роль туризма. Виды спортивного туризма. Туристские возможности Родного края.

**ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА** – 66 часов

Теоретические занятия (14 часов)

Специальное личное снаряжение. Виды и назначение туристских узлов. Классификация карабинов и их применение. Виды, назначение и характеристики веревок для спортивного туризма. Ориентирование на местности. Международная система сигналов бедствия

Практические занятия (52 часа)

Отработка приемов и способов применения личного снаряжения. Вязание туристских узлов, в том числе на скорость. Отработка техники работы с карабинами. Отработка техники работы с веревками. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Способы показа сигналов бедствия

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА** – 66 часов

Теоретические занятия (20 часов)

Правила организации переправ. Техническое снаряжение при организации переправ. Техника и тактика преодоления переправ. Правила движения по склону. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Техника и тактика прохождения спусков, подъемов и траверсов.

Практические занятия (46 часа)

Организации переправ на различном рельефе. Техническое снаряжение при организации переправ. Преодоления переправ через воду или каньон. Движения по различным видам склонов. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Технические приемы, используемые для прохождения спусков, подъемов и траверсов.

**ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА** – 8 часов

Теоретические занятия (4 часа)

Гигиена и безопасность в походе. Правила поведения во время похода. Организация бивака и ночлега в походе. Питание в походе.

Практическое занятие (4 часа)

Проверка теоретических знаний в походе выходного дня

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – 72 часа

Практические занятия (72 часа)

Бег и комплекс силовых упражнений (для мышц рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища).

Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Скалолазная подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию.

### Учебный план 1-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-
1.1.	Информация о работе кружка, правила техники безопасности. Значение и воспитательная роль туризма	2	2	-
1.2.	Виды спортивного туризма. Туристские	2	2	-

	возможности Родного края			
<b>2.</b>	<b>ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>66</b>	<b>14</b>	<b>52</b>
2.1.	Специальное личное снаряжение	2	1	1
2.2.	Виды и назначение туристских узлов	2	2	-
2.3.	Узлы-проводники: восьмерка, двойной проводник, австрийский	2	-	2
2.4.	Контрольные узлы, прямой узел, грейпвайн	2	-	2
2.5.	Узлы шкотовый, брамшкотовый, академический, ткацкий	2	-	2
2.6.	Встречный узел и встречная восьмерка	2	-	2
2.7.	Булинь и стремя на опоре	2	-	2
2.8.	Схватывающие узлы	2	-	2
2.9.	Вязание различных видов узлов на время. Сдача нормативов	2	-	8
2.10.	Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов	2	2	-
2.11.	Отработка техники работы с карабинами	2	-	4
2.12.	Назначение и классификация веревок. Основные характеристики веревок	2	2	-
2.13.	Техника работы с веревками. Бухтование в руку, на ногу и на плечи	2	-	2
2.14.	Отработка техники бухтования веревок	2	-	8
2.15.	Бухтование веревок. Сдача нормативов	2	-	2
2.16.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет	2	2	-
2.17.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки	2	1	1
2.18.	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально)	2	1	1
2.19.	Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1
2.20.	Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту	2	-	2
2.21.	Выбор оптимального пути движения при помощи карты	2	1	1
2.22.	Сдача нормативов по ориентированию	2	-	2
2.23.	Участие в соревнованиях по ориентированию	2	-	4
2.24.	Международная кодовая система сигнализации. Сигналы бедствия	2	1	1
2.25.	Изготовление сигналов бедствия из подручных средств	2	-	2
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>66</b>	<b>20</b>	<b>46</b>
3.1.	Виды переправ. Правила преодоления переправ	2	2	-
3.2.	Способы организации переправ. Полиспаст	4	2	2
3.3.	Отработка различных приемов натяжения переправы	2	-	2
3.4.	Техника преодоления навесной переправы	3	1	2
3.5.	Отработка техники преодоления навесной переправы	2	-	2
3.6.	Техника преодоления параллельной переправы	3	1	2
3.7.	Отработка техники преодоления параллельной	2	-	2

	переправы			
3.8.	Техника преодоления переправы по бревну	3	1	2
3.9.	Отработка техники преодоления переправы по бревну	2	-	2
3.10.	Техника преодоления переправы «горизонтальным маятником»	3	1	2
3.11.	Отработка техники преодоления переправы «горизонтальным маятником»	2	-	2
3.12.	Техника преодоления переправы «вертикальным маятником»	3	1	2
3.13.	Отработка техники преодоления переправы «вертикальным маятником»	2	-	2
3.14.	Сдача нормативов по преодолению переправ	2	-	2
3.15.	Правила передвижения по различным формам рельефа	2	2	-
3.16.	Техника преодоления спуска без использования веревок	3	1	2
3.17.	Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске	2	1	1
3.18.	Техника преодоления спуска по склону с самостраховкой	3	1	2
3.19.	Техника преодоления спуска по веревке	3	1	2
3.20.	Техника преодоления подъема без использования веревок	3	1	2
3.21.	Приемы и снаряжение для самостраховки при подъеме	2	1	1
3.22.	Техника преодоления подъема по склону с самостраховкой	3	1	2
3.23.	Техника преодоления подъема по веревке	3	1	2
3.24.	Техника прохождения траверса	3	1	2
3.25.	Сдача нормативов по преодолению подъемов, спусков и траверсов	4	-	4
<b>4.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4.1.	Гигиена и безопасность в походе	2	2	-
4.2.	Правила поведения во время похода	2	2	-
4.3.	Проверка теоретических знаний в походе выходного дня	4	-	4
<b>5.</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>
5.1.	Беговая подготовка и комплекс силовых упражнений	36	-	36
5.2.	Скалолазная подготовка	12	-	12
5.3.	Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	-	4
5.4.	Лыжная подготовка	16	-	16
5.5.	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	4	-	4
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

В конце года по окончании курса обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Летний зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.д.) в сетку часов не включены.

### Учебный тематический план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	10	7	3	Тестирование
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	10	38	Опрос и сдача нормативов
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	20	46	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
4.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	20	11	9	Поход
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	-	72	Сдача нормативов
ИТОГО		216	48	168	

### Содержание учебного тематического плана 2-го года обучения

#### ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ – 10 часов

Теоретические занятия (7 часов)

Основы оказания первой помощи, первая помощь при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении, состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях

Практические занятия (3 часа)

Приемы оказания первой помощи при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении

#### ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 48 часов

Теоретические занятия (10 часов)

Виды и назначение туристских узлов. Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Международная система сигналов бедствия. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки. Правила ведения радиосвязи

Практические занятия (38 часов)

Совершенствование навыков вязания туристских узлов, в том числе на скорость. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Способы показа сигналов бедствия. Радиосвязь. Практика

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 66 часов

Теоретические занятия (20 часов)

Правила организации переправ. Техническое снаряжение при организации переправ. Полиспаст. Правила передвижения по различным формам рельефа. Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске и подъеме.

Практические занятия (46 часов)

Организации переправ на различном рельефе. Техническое снаряжение при организации переправ. Преодоления переправ через воду или каньон. Движения по различным видам склонов. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Технические приемы, используемые для прохождения спусков, подъемов и траверсов.

#### ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА – 20 часов

Теоретические занятия (11 часов)

Гигиена и безопасность в походе. Правила поведения во время похода. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Разделение обязанностей в группе. Питание в походе

Практические занятия (9 часов)

Правила организации бивака. Специфика проведения пешеходного похода.

Проверка теоретических знаний в походе выходного дня

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа**

Практические занятия (72 часа)

Бег и комплекс силовых упражнений (для мышц рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища).

Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Скалолазная подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию.

### Подробный учебный план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
1.1.	Основы оказания первой помощи	2	2	-
1.2.	Первая помощь при кровотечении	2	1	1
1.3.	Первая помощь при переломах	2	1	1
1.4.	Первая помощь при ожогах и отморожении	2	1	1
1.5.	Состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях	2	2	-
<b>2.</b>	<b>ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
2.1.	Виды и назначение туристских узлов	3	1	2
2.2.	Совершенствование навыков вязания туристских узлов	6	-	6
2.3.	Вязание различных видов узлов на время. Сдача нормативов	6	-	6
2.4.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет	2	2	-
2.5.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки	2	1	1
2.6.	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально)	3	1	2
2.7.	Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1
2.8.	Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту	2	-	2
2.9.	Выбор оптимального пути движения при помощи карты	7	1	6
2.10	Сдача нормативов по ориентированию	4	-	4
2.11	Участие в соревнованиях по ориентированию	4	-	4
2.12	Сигналы бедствия	3	1	2
2.13	Правила ведения радиосвязи	2	2	-
2.14	Радиосвязь. Практика	2	-	2
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>66</b>	<b>20</b>	<b>46</b>
3.1.	Виды переправ. Правила преодоления переправ	2	2	-
3.2.	Способы организации переправ. Полиспаст	6	2	4
3.3.	Отработка различных приемов натяжения	2	-	2

	переправы			
3.4.	Техника преодоления навесной переправы	3	1	2
3.5.	Отработка техники преодоления навесной переправы	2	-	2
3.6.	Техника преодоления параллельной переправы	3	1	2
3.7.	Отработка техники преодоления параллельной переправы	2	-	2
3.8.	Техника преодоления переправы по бревну	3	1	2
3.9.	Отработка техники преодоления переправы по бревну	2	-	2
3.10.	Техника преодоления переправы «горизонтальным маятником»	3	1	2
3.11.	Отработка техники преодоления переправы «горизонтальным маятником»	2	-	2
3.12.	Техника преодоления переправы «вертикальным маятником»	3	1	2
3.13.	Отработка техники преодоления переправы «вертикальным маятником»	2	-	2
3.14.	Сдача нормативов по преодолению переправ	2	-	2
3.15.	Правила передвижения по различным формам рельефа	2	2	-
3.16.	Техника преодоления спуска без использования веревок	3	1	2
3.17.	Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске	2	1	1
3.18.	Техника преодоления спуска по склону с самостраховкой	3	1	2
3.19.	Техника преодоления спуска по веревке	3	1	2
3.20.	Техника преодоления подъема без использования веревок	3	1	2
3.21.	Приемы и снаряжение для самостраховки при подъеме	2	1	1
3.22.	Техника преодоления подъема по склону с самостраховкой	3	1	2
3.23.	Техника преодоления подъема по веревке	3	1	2
3.24.	Техника прохождения траверса	3	1	2
3.25.	Сдача нормативов по преодолению подъемов, спусков и траверсов	2	-	2
<b>4.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
4.1.	Гигиена и безопасность в походе	2	2	-
4.2.	Правила поведения во время похода	2	2	-
4.3.	Личное снаряжение	2	1	1
4.4.	Групповое снаряжение	2	1	1
4.5.	Разделение обязанностей в группе	1	1	-
4.6.	Питание в походе	1	1	-
4.7.	Правила организации бивака	2	1	1
4.8.	Специфика проведения пешеходного похода	4	2	2
4.9.	Проверка теоретических знаний в походе выходного дня	4	-	4
<b>5.</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>
5.1.	Беговая подготовка и комплекс силовых	36	-	36

	упражнений			
5.2.	Скалолазная подготовка	12	-	12
5.3.	Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	-	4
5.4.	Лыжная подготовка	16	-	16
5.5.	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	4	-	4
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>

В конце года по окончании курса обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Летний зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.д.) в сетку часов не включены.

#### **Учебный тематический план 3-го года обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	10	3	7	Тестирование
2.	ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	32	10	22	Опрос и сдача нормативов
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	7	65	Сдача нормативов и участие в соревнованиях
4.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	30	11	19	Поход
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72	-	72	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	

#### **Содержание учебного тематического плана 3-го года обучения**

**ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ – 10 часов**

Теоретические занятия (3 часа)

Основы оказания первой помощи, первая помощь при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении, состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях

Практические занятия (7 часов)

Приемы оказания первой помощи при кровотечении, переломах, ожогах и отморожении

**ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 32 часа**

Теоретические занятия (10 часов)

Виды и назначение туристских узлов. Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Международная система сигналов бедствия. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки. Правила ведения радиосвязи

Практические занятия (22 часа)

Совершенствование навыков вязания туристских узлов, в том числе на скорость. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Способы показа сигналов бедствия. Радиосвязь. Практика

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа**

Теоретические занятия (7 часов)



Правила организации переправ. Техническое снаряжение при организации переправ. Полиспаст. Правила передвижения по различным формам рельефа. Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске и подъеме.

Практические занятия (65 часов)

Организации переправ на различном рельефе. Техническое снаряжение при организации переправ. Преодоления переправ через воду или каньон. Движения по различным видам склонов. Техническое снаряжение, используемое при движении по склону. Технические приемы, используемые для прохождения спусков, подъемов и траверсов.

**ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА – 30 часов**

Теоретические занятия (11 часов)

Гигиена и безопасность в походе. Правила поведения во время похода. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Разделение обязанностей в группе. Питание в походе

Практические занятия (19 часов)

Правила организации бивака. Специфика проведения пешеходного похода

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа**

Практические занятия (72 часа)

Бег и комплекс силовых упражнений (для мышц рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища).

Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.

Скалолазная подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию.

### Подробный учебный план 3-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b><i>ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ</i></b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1.	Основы оказания первой помощи	3	2	1
1.2.	Первая помощь при кровотечениях	2	-	2
1.3.	Первая помощь при переломах	2	-	2
1.4.	Первая помощь при ожогах и отморожении	2	-	2
1.5.	Состав медицинской аптечки в походе и на соревнованиях	1	1	-
<b>2.</b>	<b><i>ОБЩАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>
2.1.	Виды и назначение туристских узлов	2	1	1
2.2.	Совершенствование навыков вязания туристских узлов	4	-	4
2.3.	Вязание различных видов узлов на время. Сдача нормативов	2	-	2
2.4.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет	2	2	-
2.5.	Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки	2	1	1
2.6.	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально)	2	1	1
2.7.	Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу	2	1	1
2.8.	Определение азимута на заданный ориентир. Движение по азимуту	2	-	2
2.9.	Выбор оптимального пути движения при помощи карты	2	1	1
2.10	Сдача нормативов по ориентированию	2	-	2

2.11	Участие в соревнованиях по ориентированию	4	-	4
2.12	Сигналы бедствия	2	1	1
2.13	Правила ведения радиосвязи	2	2	-
2.14	Радиосвязь. Практика	2	-	2
<b>3.</b>	<b><i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>
3.1.	Виды переправ. Правила преодоления переправ	2	2	-
3.2.	Способы организации переправ. Полиспаст	2	1	1
3.3.	Отработка различных приемов натяжения переправы	4	-	4
3.4.	Техника преодоления навесной переправы	2	-	2
3.5.	Отработка техники преодоления навесной переправы	4	-	4
3.6.	Техника преодоления параллельной переправы	2	-	2
3.7.	Отработка техники преодоления параллельной переправы	4	-	4
3.8.	Техника преодоления переправы по бревну	2	-	2
3.9.	Отработка техники преодоления переправы по бревну	4	-	4
3.10.	Техника преодоления переправы «горизонтальным маятником»	2	-	2
3.11.	Отработка техники преодоления переправы «горизонтальным маятником»	4	-	4
3.12.	Техника преодоления переправы «вертикальным маятником»	2	-	2
3.13.	Отработка техники преодоления переправы «вертикальным маятником»	4	-	4
3.14.	Сдача нормативов по преодолению переправ	4	-	4
3.15.	Правила передвижения по различным формам рельефа	2	2	-
3.16.	Техника преодоления спуска без использования веревок	3	-	3
3.17.	Приемы и снаряжение для самостраховки при спуске	1	1	-
3.18.	Техника преодоления спуска по склону с самостраховкой	3	-	3
3.19.	Техника преодоления спуска по веревке	3	-	3
3.20.	Техника преодоления подъема без использования веревок	3	-	3
3.21.	Приемы и снаряжение для самостраховки при подъеме	2	1	1
3.22.	Техника преодоления подъема по склону с самостраховкой	3	-	3
3.23.	Техника преодоления подъема по веревке	3	-	3
3.24.	Техника прохождения траверса	3	-	3
3.25.	Сдача нормативов по преодолению подъемов, спусков и траверсов	4	-	4
<b>4.</b>	<b><i>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>19</b>
4.1.	Гигиена и безопасность в походе	2	1	1
4.2.	Правила поведения во время похода	2	1	1
4.3.	Личное снаряжение	2	1	1
4.4.	Групповое снаряжение	2	1	1

4.5.	Подготовка к походу.	2	1	1
4.6.	Разделение обязанностей в группе	2	1	1
4.7.	Движение в походе	2	1	1
4.8.	Профилактика опасностей в походе	2	1	1
4.9.	Питание в походе	2	1	1
4.10	Правила организации бивака	2	1	1
4.11	Специфика проведения пешеходного похода	2	1	1
4.12	Проверка теоретических знаний в походе выходного дня	8		8
<b>5.</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>
5.1.	Беговая подготовка и комплекс силовых упражнений	36	-	36
5.2.	Скалолазная подготовка	12	-	12
5.3.	Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	-	4
5.4.	Лыжная подготовка	16	-	16
5.5.	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	4	-	4
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>

В конце года по окончании курса обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Летний зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.д.) в сетку часов не включены.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение.** Для занятий по программе имеются оборудованный спортивный зал, скалолазная стенка, специальное туристское снаряжение. А также технические средства обучения (ТСО):

- Компьютер, ноутбук с HDMI-кабелем, средства телекоммуникации (электронная почта, выход в Интернет);
- сканер, принтер лазерный, музыкальный центр, копировальный аппарат.

### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует:

Цыганова Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования.

В программе используются разнообразные методы:

- словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).
- наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала ДДЮТиЭ; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

### **Формы диагностики и подведения итогов реализации программы:**

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Наблюдение – на тренировках, в турпоходах, на занятиях (поведенческие моменты, умение общаться с ровесниками и людьми старшего возраста, туристские навыки, самостоятельная работа и т.д).

3. Собеседование – с обучающимися и их родителями.
4. Тестирование, зачет для определения уровня освоения программы, осведомленности в проблемах.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273\\_fz\\_29.12.2012.pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273_fz_29.12.2012.pdf) ;
2. Декларация прав ребенка. Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года. [Электронный ресурс] — URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/childdec](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec);
3. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.9330324858521792#0403684108448189>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от от 31. 03.2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217?ysclid=174jg84hhi729236008>;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] — URL <https://docs.cntd.ru/document/551785916?ysclid=174mn7inwt567953844>;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 [Электронный ресурс] — URL: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" <https://docs.cntd.ru/document/566085656>;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; г. [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya\\_razvitiya\\_vospitaniya\(2\).pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya(2).pdf);
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. А.П. Гайдара» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (новая редакция) (Утвержден Постановлением главы администрации ГО г. Стерлитамак РБ от 20 августа 2015 г. № 1641). [Электронный ресурс] – URL: <http://dp-str.ru/assets/files/ustav.pdf>.

### **Литература для педагога:**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
3. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
4. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
5. Васильева ЗА., Любинская СМ. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
6. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
7. Воронов Ю.С Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.



8. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
9. Гогоулан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
12. Карелин А.А. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
13. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
14. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
15. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
19. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
20. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
22. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
25. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.
26. Махов И.И., Юные туристы – многоборцы, М.: ФДЮТиК, 2007.
27. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
28. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
29. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
30. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
31. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
32. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
33. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
34. Спортивный туризм: Учеб, пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
35. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
36. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб, для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС, 1987

Сайты:

<https://tmmoscow.ru/> - сайт Федерации спортивного туризма России и г.Москва;

<https://tatorient.ru/> - сайт Федерации по спортивному ориентированию РТ;  
<https://tour-vestnik.ru/> - Вестник детско-юношеского туризма и отдыха;  
<https://xn--d1aacmf4auif8a1e.xn--plai/> - сайт ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»;

Приложение к программе

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Рельеф

101		- основная горизонталь
102		- утолщённая горизонталь
103		- вспомогательная горизонталь
104		- бергштрих
105		- высота горизонтали над урв. моря
106		- земляной обрыв
107		- земляной вал
108		- маленький земляной вал
109		- промоина
110		- сухая канава
111		- бугор
112		- микробугорок
113		- продолговатый микробугорок
114		- яма
115		- микроямка
116		- воронка
117		- микронеровности
118		- особый объект рельефа

### Скалы и камни

201		- непреодолимая скальная стена
202		- скальный столб
203		- преодолимая скальная стена
204		- скальная яма
205		- пещера
206		- камень
207		- большой камень
208		- каменная россыпь
209		- группа камней
210		- каменистая почва
211		- открытый песок
212		- голые скалы

### Гидрография

301		- море, озеро, пруд
302		- прудик
303		- лужа
304		- непреодолимая река
305		- преодолимая река
306		- ручей, канава
307		- пересыхающий ручей
308		- узкое болото
309		- непроходимое болото
310		- болото
311		- заболоченность
312		- колодец
313		- родник
314		- особый объект гидрографии

## Условные знаки

### Искусственные объекты

501		- автомагистраль
502		- широкая дорога с покрытием
503		- узкая дорога с покрытием
504		- улучшенная дорога
505		- грунтовая дорога
506		- тропа
507		- тропинка
508		- теряющаяся тропинка
509		- узкая просека без тропы
510		- чёткая развилка дорог
511		- нечёткая развилка дорог
512		- мостик
513		- переправа с мостиком
514		- переправа без мостика
515		- железная дорога
516		- телеграфная линия, канатная дорога
517		- высоковольтная линия
518		- тоннель
519		- преодолимый каменный забор
520		- полуразрушенный каменный забор
521		- непреодолимый каменный забор
522		- преодолимая ограда
523		- полуразрушенная ограда
524		- непреодолимая ограда
525		- проход в заборе
526		- постройка
527		- населённый пункт
528		- запрещённый для бега район
529		- территория с покрытием
530		- развалины
531		- огневой рубеж, стрельбище
532		- могила, обелиск, памятник
533		- преодолимый трубопровод
534		- непреодолимый трубопровод
535		- высокая башня
536		- маленькая башня
537		- каменная пирамида, столб
538		- кормушка
539		- особый искусственный объект 1
540		- особый искусственный объект 2

### Технические символы

601		- линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
602		- крест совмещения цветов
603		- отметка высоты



Туристские узлы



Встречный



Встречная восьмерка



Грейпвайн



Брамшкотовый



Проводник восьмерка



Проводник восьмерка



Австрийский проводник



Двойной проводник

