

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 «29» 08 2017 г.  
Протокол № 01



Тверждаю  
Директор МБУ ДО ДДЮТиЭ «Простор»  
Р.М. Фазлиев  
20 14 г.

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

возраст обучающихся: 8-17 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Ермаков Александр Михайлович,  
педагог дополнительного образования

Казань, 2015 г.

## Пояснительная записка

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и скалолазание» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 271-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами скалолазания и туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи:**

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре республики, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Программа объединения «Спортивный туризм и скалолазание» рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

*Первый год обучения* предусматривает 144 часа учебно-тренировочной работы (по 4 часа в неделю), с последующим изменением на второй и третий год обучения (по 6 часов в неделю). За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по скалолазанию, участию в туристских походах, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, организации туристского быта в полевых условиях и основам здорового образа. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива.

В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях по скалолазанию, выезжают на занятия на естественном рельефе, выполняют разрядные нормативы 3-2 юношеского разряда по скалолазанию.

*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 скалолазанию и туризму, спортивным туристским походам, обеспечению безопасности.

Третий 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 скалолазанию и туризму, спортивным туристским походам, обеспечению безопасности.

Предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; углубленное знакомство с тактико-техническими приемами скалолазания.

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

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в соответствии с:

«Правилами соревнований по скалолазанию»;

«Правилами соревнований по спортивному туризму»;

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

#### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	прак.	
<b>1. Основы скалолазания</b>					
1.1	Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	2	-	опрос
1.2	Виды скалолазания	4	4	-	опрос
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	4	4	-	беседа
1.4	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	3	3	-	опрос

1.5	Скалолазное снаряжение.	7	4	3	опрос
1.6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	Тест-задание
1.7	Техника лазания.	12	4	8	практикум
1.8	Техника страховки.	12	4	8	практикум
<b>2 Основы туристской подготовки</b>					
2.1	Что такое туризм. Виды туризма и их особенности	3	3	-	опрос
2.2	Подготовка и проведение походов	4	2	2	опрос
2.3	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	2	2	-	беседа
2.4	Подведение итогов похода	2	2	-	опрос
2.5	Родной край, его природные особенности, история	2	2	-	опрос
2.6	Изучение района путешествий	7	4	3	Тест-задание
2.7	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	практикум
2.8	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе	4	2	2	практикум
<b>3.Общая физическая подготовка</b>					
3.1	Общая физическая подготовка	22	4	18	практикум
<b>4.Специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Специальная физическая подготовка	27	4	23	практикум
<b>5.Зачетные мероприятия</b>					
5.1	Участие в походах и соревнованиях	23	-	23	практикум

5.2	Зачетные мероприятия	Вне сетки часов			
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Основы скалолазания

#### 1.1 Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

#### 1.2 Виды скалолазания.

Скалолазание на естественном и искусственном рельефе. Разновидности скалолазания (трудность, боулдеринг, скорость, скалолазание на естественном рельефе по подготовленным и неподготовленным трассам и т.д.)

#### 1.3 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

#### 1.4 Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

#### 1.5 Скалолазное снаряжение.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы

#### 1.6 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

#### 1.7 Техника лазания.

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

### **Техника работы рук начинается с обучения:**

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хваты руками:

1. **Закрытый хват (замок).** Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. **Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. **Подхват.** Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в

комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

### **Техника работы ног:**

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием.

Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим

подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):
  - спуск лазанием.
5. Лазание с верхней страховкой:
  - срывы;
  - лазание траверсом;
  - спуск лазанием.
6. Лазание по скалам.
  - свободное лазание
  - передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

### **1.8 Техника страховки.**

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

- обучение узлов, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения само страховки (правильное падение).

В теоретическом блоке изучаются темы: Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

## **2 Основы туристской подготовки**

### **2.1 Что такое туризм. Виды туризма и их особенности**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Особенности каждого вида туризма (сезон, снаряжение, одежда). Понятие о спортивном туризме. Классификация походов по сложности.

### **2.2 Подготовка и проведение похода**

Правила организации и проведения туристских походов на территории России.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор литературы и карт. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход, составление плана-графика движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Разбивка бивуака, разведение костра.

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

Правила дорожного движения.

Дисциплина в походе и на практических занятиях. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, спортивном зале, на местности (улице), в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Причины аварийных ситуаций и их профилактика.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Способы и организация страховки, взаимопомощь. Применение веревки и альпенштока. Основные узлы, их назначение. Страховочная система. Страховка на воде. Правила поведения туристов в населенном пункте.

*Практические занятия.* Соблюдение правил поведения в общественных местах. Отработка техники преодоления естественных препятствий с организацией страховки. Использование альпенштока на склонах.

#### **2.4 Подведение итогов похода**

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета о походе. Отчетный туристский вечер, выпуск стенгазеты. Оформление документов для получения значков «Юный турист России», «Турист России», спортивных разрядов по туризму.

*Практические занятия.* Составление полного отчета и схемы маршрута. Оформление стенгазеты.

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

Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

*Практические занятия.* Экскурсии на места «былой Славы». Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта.

#### **2.6 Изучение района путешествий**

Климат, растительность и животный мир родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи.

Наиболее известные замечательные уголки природы нашего края, заповедники, заказники.

*Практические занятия.* Посещение исторических мест и музеев нашей республики. Казанский Кремль, Раифский монастырь, остров Свияжск, музей Васильева и др.

## **2.7 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Соблюдение гигиенических норм при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

*Практические занятия.* Подбор подходящей обуви и одежды.

## **2.8 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в походе**

Помощь при различных травмах; тепловой и солнечный удар, ожоги; обморожения; пищевое отравление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. ОРЗ. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Приемы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния, характера травмы, от количества транспортирующих.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных травмах. Наложение простейших повязок, обработка ран. Изготовление носилок, волокуш. Переноска пострадавшего различными способами.

## **3 Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта. Основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производную от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Без силы скалолаз не сможет удержаться или сделать перехват на мизерах или длинный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно нависающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать на нависающих участках и потолках. Но под

развитием силы надо понимать не накачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или незначительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура сухого, поджарого атлета. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать все силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания оттяжки. Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в отдельности.

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом.  
б) подтягивание обратным средним хватом  
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом  
б) подтягивание обратным узким или широким хватом  
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову  
б) приседания на одной ноге
4. а) подтягивание параллельным хватом  
б) упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1,2,3,4,5 отдых 1-2мин. Количество повторений в подходе зависит

от возможностей и цели скалолаза. Если комплекс выполняется для разминки, тогда 0,25-0,5 максимального, а если для развития силы, то до отказа в 2-х - 3-х подходах.

#### **4 Специальная физическая подготовка**

*Упражнения на пальцевом тренажере (фингерборд, кампусборд и т.д)*

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол.

в) упражнения на доске только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья.

*Упражнения на турнике.*

1. Вис. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

2. Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

3. Перекаты ("Крокодилчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот.

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг.

Выход на две руки над перекладиной. "Выход силой".

Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием.

*Упражнение для мышц ног.*

1. Приседания на одной ноге ("пистолетик"). Кому тяжело, можно придерживать или даже помогать себе руками.

2. "Зашагивания": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъема на ногу.

3. "Выпрыгивания". Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание"

*Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.*

а) В вися держат "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

б) Поднимание прямых ног в вися. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами.

в) Быстрые поднимания согнутых ног в вися.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих спортсменов.

*Тренировка выносливости*

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание
2. Приседания на одной ноге
3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены
4. Отжимание от пола
5. Выпрыгивание из глубокого приседа
6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены
7. Подтягивание узким или широким хватом
8. Отжимание на брусьях
9. Подъем ног к рукам в вися на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки.

### *Тренировка ловкости*

Сюда входят упражнения на растяжку, равновесие и координацию движений.

## **5. Зачетные мероприятия**

### *5.1 Участие в походах и соревнованиях*

Участие в соревнованиях по скалолазанию и спортивно-туристскому многоборью.

1-2-х дневные походы по родному краю активным способом передвижения по маршруту. Применение полученных навыков.

### *5.2 Зачетные мероприятия*

Летние многодневные выезды на скалы. Участие в спортивно-скалолазных лагерях, в многодневных походах с активным способом передвижения.

## **Ожидаемые результаты**

К концу 1 года обучения обучающиеся

### Будут знать:

- Меры обеспечения безопасности на занятиях и соревнования по скалолазанию;
- Виды страховки и требования к ним;
- Технические приемы, используемые в скалолазании;
- Основы гигиены при занятиях скалолазанием.

### Будут уметь:

- Соблюдать меры обеспечения безопасности при занятиях скалолазанием;
- Самостоятельно пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабином, веревкой);
- Вязать узел восьмерка двумя способами (на карабин и по встречной);
- Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода в группу 2 года обучения.

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практ.	
<b>1. Основы туристской и скалолазной подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	2	2	-	Опрос
1.2	Краткий обзор развития скалолазания в России	2	2	-	Опрос
<b>2. Техника безопасности</b>					
2.1	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	2	2	-	Беседа
2.2	Техника безопасности во время занятий спортивным туризмом. Организация страховки и самостраховки.	6	3	3	Опрос
2.3	Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием	3	3	-	Опрос
<b>3. Организация быта в полевых условиях</b>					
3.1	Организация туристского быта в полевых условиях: снаряжение, биваки, организация питания.	33	6	27	Тест-задание
3.2	Туристские должности в группе. Режим дня	20	6	14	Тест-задание
<b>4. Спортивный туризм (туристское многоборье)</b>					
4.1	Виды туристского многоборья. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья.	36	6	30	Опрос
4.2	Технические этапы пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1(2) класса	32	10	22	практикум
4.3	Техника и тактика пешего туристского многоборья	15	3	12	практикум
<b>5. Основы скалолазания</b>					

5.1	Снаряжение скалолаза, одежда, обувь	45	4	41	опрос
5.2	Техника лазания	20	2	18	практикум
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Основы туристской и скалолазной подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены их роль в развитии российского туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Понятия «туристское многоборье», «походы выходного дня», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм». Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивный туризм (туристское многоборье) – составная часть физической культуры и спорта. Волевые усилия и их значение. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.2 Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России и за рубежом. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием.

### 2. Техника безопасности

2.1 Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте. Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений и т.д. Правила

посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (автомобильных и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей. Практические занятия. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в общественном транспорте.

**2.2** Техника безопасности во время занятий спортивным туризмом. Организация страховки и само страховки. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении занятий спортивным туризмом. Ответственность каждого спортсмена перед собой и другими спортсменами в соблюдении мер безопасности. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале и на улице во время занятий спортивным туризмом. Индивидуальная страховочная система. Понятия: «само страховка», «страховка», «страхующий», «страхуемый», «точка» («станция») для организации страховки и само страховки. Переход от страховки к само страховке и от само страховки к страховке.

Практические занятия. Соблюдение правил поведения и техники безопасности во время тренировок. Безопасное применение снаряжения. Организация и осуществление страховки при прохождении различных этапов. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку.

**2.3** Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки. Требования к страховке. Виды (верхняя, нижняя, гимнастическая) и приемы страховки. Особенности применения страховочных оттяжек. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий скалолазанием. Практические занятия. Формирование навыков по осуществлению страховки при помощи

тормозных устройств («восьмерка», «риверсо», «гри-гри»). Лазание с гимнастической (траверсы), верхней и нижней (страхует тренер!) страховкой.

### **3. Организация быта в полевых условиях**

**3.1** Организация туристского быта в полевых условиях: снаряжение, биваки, организация питания. Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму и скалолазанию: снаряжение, организация быта и питания Цели и задачи учебно-тренировочных сборов. Личное и общественное снаряжение. Перечень личного снаряжения для участия в походе выходного дня, в учебно-тренировочном сборе. Личное и командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему. Основные требования к организации быта в полевом лагере. Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Устройство костра, кухни. Правила заготовки и хранения дров. Значение правильного питания во время сборов. Организация хранения продуктов во время сборов. Правила приготовления пищи (на костре, на газовых и др. горелках). Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, для личной гигиены. Практические занятия. Игра «Собери рюкзак». Установка палатки. Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня. Составление меню. Соблюдение правил приготовления пищи и забора воды во время туристских прогулок, походов выходного дня и на сборах. Составление правил поведения в палатке. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками сборов во время выхода на экскурсию, тренировку, в походе выходного дня.

**3.2** Туристские должности в группе. Режим дня. Обязанности участников сборов. Должности в группе постоянные и временные. Обязанности дежурных по лагерю. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Межличностные взаимоотношения в спортивной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Значение соблюдения режима дня спортсменом. Планирование

режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста-спортсмена и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях. Практические занятия. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, 30 походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу выходного дня, спортивным соревнованиям. Соблюдение режимных моментов на соревнованиях, на учебно-тренировочных сборах.

#### **4. Спортивный туризм (туристское многоборье)**

**4.1** Виды туристского многоборья. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья. Цели и задачи соревнований по туристскому многоборью. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: пеший, горный, водный, лыжный, велосипедный и т.д. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Допуск к участию в соревнованиях. Команда туристского многоборья. Требования к команде и спортсменам. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на дистанции. Практические занятия. Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки к опоре. Действия спортсмена на старте и финише. Прохождение предстартовой проверки. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

**4.2** Техника и тактика пешего туристского многоборья Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Тактика личного преодоления различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и 31 работы всей команды на

всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе. Практические занятия. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе.

**4.3** Технические этапы пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1(2) класса Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1(2) класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые во время работы на этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Практические занятия. Прохождение различных этапов лично, в связке, в команде: подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом; подъем, траверс, спуск по судейским перилам (с наведением и снятием командных перил) с самостраховкой; переправа по бревну через сухой овраг по судейским перилам (с организацией сопровождения; с наведением и снятием перил); переправа по параллельным перилам (судейские); с организацией сопровождения; переправа с помощью маятника без самостраховки; с самостраховкой; с организацией сопровождения; переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские); с организацией сопровождения; преодоление болота по гати с укладкой жердей; преодоление болота по кочкам.

## **5. Основы скалолазания**

**5.1** Снаряжение скалолаза, одежда, обувь Специальное снаряжение скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные

веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Уход за снаряжением. Хранение.

**5.2 Техника лазания** Понятие о координации. Необходимость наблюдения за лазанием сверстников и профессионалов. Изучение новых технических приемов. Факторы, влияющие на технику лазания: страх, усталость, низкий уровень силы и выносливости (слишком сложная трасса), соревновательное давление. Анализ техники: точность движений (руки и ноги скалолаза точно приходят в нужную позицию); надежность движений; скорость; время реакции (Как быстро скалолаз меняет планы, если зацепа окажется не той, какую он ожидал?); качество движения; использование тела; эффективность тренировки. Значение просмотра видеозаписи своего лазания каждым скалолазом. Хваты руками. Постановка ног. Расположение тела. Напряжение тела. Скрутка. Использование внешнего края стопы. «Флажок». Динамичные перехваты. Мертвая точка. Темп. Стилль лазания: осторожный, агрессивный, статичный, динамичный и т.д. Параметры, влияющие на стилль лазания. Практические занятия. Наблюдение за лазанием сверстников, анализ лазания. Использование различных технических приемов лазания. Лазание на скорость. Замедленное лазание. Статическое лазание. Динамичное, взрывное лазание. Лазание с одной ногой. Лазание одной рукой. Имитация животных. Непрерывное лазание. Лазание с завязанными глазами по хорошо известной трассе. Лазание с указкой. Мысленная тренировка.

## Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	прак.	
<b>1. Основы туристской и скалолазной подготовки</b>					
1.1	Туристское многоборье, история развития	2	2	-	опрос
1.2	Краткий обзор развития скалолазания в России и мире	2	2	-	опрос
<b>2. Техника безопасности</b>					
2.1	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	2	2		беседа
2.2	Техника безопасности во время занятий спортивным туризмом. Безопасность на дистанциях соревнований.	6	3	3	опрос
2.3	Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием	3	3	-	опрос
<b>3. Организация быта в полевых условиях</b>					
3.1	Организация туристского быта в полевых условиях: снаряжение, биваки, организация питания.	33	6	27	практикум
3.2	Обязанности участников, режим дня	20	6	14	Тест-задание
<b>4. Спортивный туризм (туристское многоборье)</b>					
4.1	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья.	36	6	30	опрос
4.2	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса	32	10	22	практикум
4.3	Правила соревнований по спортивному туризму (туристскому многоборью)	15	3	12	опрос
<b>5. Скалолазание</b>					

5.1	Снаряжение скалолаза, одежда, обувь	45	4	41	опрос
5.2	Техника лазания	20	2	18	практикум
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	

## Содержание программы 3-го года обучения

### 1. Основы туристской и скалолазной подготовки

**1.1.** Туристское многоборье, история развития. Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья – вида спортивно - туристских соревнований. Туристско-спортивный союз России. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Практические занятия. Планирование календаря участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях тур.многоборья, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го годов обучения. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника. Определение ближних и дальних перспектив на год, постановка целей и задач спортивной подготовки.

**1.2.** Краткий обзор развития скалолазания в России и мире Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Всероссийские соревнования. Международные турниры по скалолазанию. Сильнейшие спортсмены России. Скалолазание и олимпийское движение. Практические занятия. Планирование календаря участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований по скалолазанию. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на различных стартах по скалолазанию, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го

годов обучения. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника. Определение ближних и дальних перспектив на год, постановка целей и задач спортивной подготовки. 2.

Техника безопасности

## **2. Техника безопасности**

**2.1.** Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений и т.д. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (автомобильных и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей. Практические занятия. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в общественном транспорте.

**2.2.** Техника безопасности во время занятий спортивным туризмом. Безопасность на дистанциях соревнований Безопасность – основное и обязательное требование при проведении занятий спортивным туризмом. Ответственность каждого спортсмена перед собой и другими спортсменами в соблюдении мер безопасности. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале и на улице во время занятий спортивным туризмом. Правила безопасности при автономной работе спортсменов на дистанциях соревнований по туризму, ориентированию. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода и преодоления. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение – веревки и пр.) на соревнованиях и их применение. Практические занятия. Соблюдение правил поведения и техники безопасности во время тренировок. Безопасное применение снаряжения. Организация и осуществление страховки при прохождении различных этапов. Формирование навыков обеспечения

собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

**2.3.** Правила поведения и техника безопасности во время занятий скалолазанием Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки. Требования к страховке. Виды (верхняя, нижняя, гимнастическая) и приемы страховки. Особенности применения страховочных оттяжек. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий скалолазанием. Практические занятия. Формирование навыков по осуществлению страховки при помощи тормозных устройств («восьмерка», «риверсо», «гри-гри»). Лазание с гимнастической (траверсы), верхней и нижней (страхует тренер!) страховкой.

### **3. Организация быта в полевых условиях**

**3.1.** Организация туристского быта в полевых условиях: снаряжение, биваки, организация питания Требования к туристскому снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Ремонтный набор. Туристский бивак. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Оборудование места приготовления пищи, места отдыха. Простейшие умывальники, их изготовление. Способы организации помывки туристской группы в полевых условиях. Обустройство места забора воды. Приготовление пищи в полевых условиях. Сроки хранения и приготовления пищи. Практические занятия. Обустройство бивака во время похода, учебно-тренировочных сборов, соревнований. Составление меню, фасовка и упаковка продуктов, распределение между участниками. Приготовление пищи в полевых условиях (на костре, примусе, газовой горелке). Комплектование личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**3.2. Обязанности участников, режим дня. Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья. Обязанности дежурных (по кухне, костру, лагерю). График дежурства, необходимость его обязательного соблюдения. Должности в туристско-спортивной команде и походной группе (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея, фотографа, видеооператора и т.д. Режим дня спортсмена. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Режим дня в туристском походе, во время учебно- тренировочных сборов, во время соревнований. Практические занятия. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Ведение дневников по должности. Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и в походе, ведение дневника самоконтроля.**

#### **4. Спортивный туризм (туристское многоборье)**

**4.1. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья** Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на дистанции. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции. Практические занятия. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах.

**4.2.** Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса. Правила соревнований Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике - полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристический маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции. Параметры дистанций 2-го класса (длинная – тактико-техническая, короткая – техническая, личная). Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований. Практические занятия. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма: переправа через овраг по бревну по командным перилам с организацией сопровождения; переправа через реку по бревну по командным перилам с организацией сопровождения; переправа по параллельным перилам (судейские) через овраг, реку с организацией сопровождения; переправа с помощью маятника с самостраховкой; с организацией сопровождения; переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские); с организацией сопровождения; переправа через реку по навесной переправе (перила командные), командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное; переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого (последнего) участника, остальные с сопровождением и самостраховкой; траверс склона по наведенным командой перилам; преодоление болота по гати с укладкой жердей; преодоление болота по кочкам; разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити) и т.д.

**4.3.** Правила соревнований по туристскому многоборью (пешеходный туризм) Правила спортивных соревнований по туристскому многоборью (пешеходный туризм). Правила проведения спортивных соревнований по туристскому многоборью. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Практические занятия. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях.

## **5. Скалолазание**

**5.1.** Снаряжение скалолаза, одежда, обувь Специальное снаряжение скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Уход за снаряжением. Хранение. Новинки от производителей скалолазного снаряжения.

**5.2.** Техника лазания Развитие координации. Необходимость наблюдения за лазанием сверстников и профессионалов. Изучение новых технических приемов. Факторы, влияющие на технику лазания: страх, усталость, низкий уровень силы и выносливости (слишком сложная трасса), соревновательное давление. Анализ техники: точность движений (руки и ноги скалолаза точно приходят в нужную позицию); надежность движений; скорость; время реакции (Как быстро скалолаз меняет планы, если зацепа окажется не той, какую он ожидал?); качество движения; использование тела; эффективность тренировки. Значение просмотра видеозаписи своего лазания каждым скалолазом. Хваты руками. Постановка ног. Расположение тела. Напряжение тела. Скрутка. Использование внешнего края стопы. «Флажок». Динамичные перехваты. Мертвая точка. Темп. Стилль лазания: осторожный, агрессивный, статичный, динамичный и т.д. Параметры, влияющие на стилль лазания. Практические занятия. Наблюдение за лазанием сверстников, анализ лазания. Использование различных технических приемов лазания. Лазание на

скорость. Замедленное лазание. Статическое лазание. Динамичное, взрывное лазание. Лазание с одной ногой. Лазание одной рукой. Имитация животных. Непрерывное лазание. Лазание с завязанными глазами по хорошо известной трассе. Лазание с указкой. Мысленная тренировка (визуализация).

МБУДО ДШОТИЭ «ПРОСТОР»

## Список литературы:

1. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981.
3. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М.: Издательство «Совершенство», 1998. – (Практическая психология в образовании).
4. Богданова Л.В. Познай себя на тренировке: Советы психолога /Богданова Л.В., //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 1997. -№ 2. – С.20- 22.
5. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер с англ./ Т.Бомпа. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / Авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2004.
7. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1980.
8. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998гг. / Под ред. Константинова Ю.С. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. – Ростов-на-Дону: Издательство «Старые русские», 2004.
10. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. – ЦДЮТиК, 2004.
11. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И.Линго. Худ. М.В. Душин, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – (Серия: «Потехе час»).
12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно- методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2005.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
16. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб.2). –М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2004. 18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М.