



МАОУ «СОШ №32 им. Г. А. Сборщикова» г. Перми

МБУ СШ «Киокушинкай» г. Перми



СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ СШ
«Киокушинкай» г. Перми

_____/К. Г. Анкудинов/



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 33/п от 30.08.2021
Директор МАОУ «СОШ №32

им. Г. А. Сборщикова» г. Перми

_____/А. М. Гликсон/



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивный туризм»
(1- 9 класс)

Составитель: Чертанов В. К.,
педагог дополнительного
образования, I квалификационная
категория.

Пермь 2021

Пояснительная записка

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности (спортивный туризм - дистанция пешеходная).

С развитием спортивного туризма в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд по спортивному туризму – дистанция пешеходная, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Соревнования по спортивному туризму (дистанция пешеходная) заключаются в дисциплинах: дистанция – пешеходная (номер кода **0840091811Я**), дистанция пешеходная – связки (номер кода **0840241811Я**), дистанция пешеходная- группа(номер кода **0840251811Я**).

Соревнования по спортивному туризму(дистанция пешеходная) проводятся по РЕГЛАМЕНТУ (правила) туристско-спортивных соревнований (номер кода ВИДА СПОРТА - **0840005411Я**).

Соревнования по спортивному туризму (дистанция пешеходная) содержит в себе естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя туристская подготовка, опыт участия в категорийных походах).

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Рецензенты:

Андарак Ирина Николаевна, заместитель директора ГБОУ ДОД Пермский центр «Муравейник» по учебной - воспитательной работе, Юницкая Анастасия Викторовна начальник отдела туризма ГБОУ ДОД центр «Муравейник», Зуев Анатолий Павлович.

Цель и задачи

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в

экстремальных условиях;

- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма;

Развивающие:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

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

Задачами для первого года обучения является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, работа с веревкой, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций.
- правилам прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, знать базовую систему оценки нарушений, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для второго года обучения является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего, четвертого годов обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная,

самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов.

- самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для пятого и седьмого годов обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки, личного и командного прохождения этапов 3 - 5 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работе по организации личного и командного прохождения технических этапов с самостоятельным наведением, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции.

- самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- обеспечивать судейство на технических этапах дистанций при проведении соревнований;

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Программа рассчитана в соответствии с уставом ГБОУ ДОД Пермский центр (п. 3.20.) на 7 лет. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Программа разработана для углубленного изучения содержания курса «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные». Обучающихся, успешно осваивающих программу «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные» имеющие возможности для углубленных занятий и показывающие результаты превышающие требования предъявляемые к воспитанникам занимающимся по программе «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» составляют группу спортивного совершенствования. Решение о занятиях по программе «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные. «Стань лучше!» принимаются в конце первого года обучения по программе «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные» в индивидуальном порядке. Критерием направления воспитанника для занятий по «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные. Совершенствование.» являются выполнение спортивных разрядов по спортивному туризму в течение первого и последующего годов по «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные.»

Содержание программы «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные. Совершенствование.» в большей степени ориентировано на практическое применение знаний и умений. Оно включает соревнования различного уровня, в том числе выездные, учебно-тренировочные сборы, походы.

Сроки реализации программы – продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

Срок реализации программы – 7 лет.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1	1 час	36
2	1 час	36
3	1 час	36
4	1 час	36
5	4 часа	144
6	4 часа	144
7	4 часа	144

Занятия проводятся на местности и в учебном классе.

При составлении программы автор руководствовался **следующими принципами:**

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

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

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивных залов; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. игровые программы
3. спортивные тренировки
4. полигоны
5. соревнования
6. зачётные занятия

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течение всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится промежуточная аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение года обучения). В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в

соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

На 7 году обучения по окончании реализации программы проводится итоговая аттестация по теоретическим знаниям (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практическим умениям (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение всего срока обучения).

По итогам завершения обучения воспитанники получают сертификат о прохождении обучения по программе и разрядные книжки с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности.

По итогам 1 года обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму; 100% - 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 2 года обучения 50% от занимающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд по спортивному туризму; 50% - II-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 3 года обучения 50% от занимающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд по спортивному туризму, 50% должны выполнить II -спортивный разряд по спортивному туризму.

По итогам 4 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны выполнить II-спортивный разряд по спортивному туризму.

По итогам 5 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны подтвердить II-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 25% должны выполнить I-спортивный разряд по спортивному туризму.

По итогам 6 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны подтвердить II-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 50% должны выполнить I-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 25% должны выполнить спортивный разряд КМС по спортивному туризму.

По итогам 7 года обучения 100% от занимающихся в объединении должны подтвердить I-спортивный разряд по спортивному туризму, не менее 50% должны выполнить спортивный разряд КМС по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Учебный план, 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	23	23
1.1.	Полигоны и учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.	18	18
1.2	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	5	5
2.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	8	8
2.1.	Походы.	8	8
3.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	5	5
3.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	5	5

ИТОГО за период обучения:	36	36
----------------------------------	----	----

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1 Полигоны и учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма.

1.2 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях города, области в качестве участников.

2. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

2.1 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1 Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 1 года обучения

Должен знать:

- основные группы узлов;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- быстро и без ошибок вязать узлы;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться спортивной картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2 класса.

Учебный план, 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	27		27
1.1.	Подготовка к турслёту	7		7
1.2.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	9		9
1.3.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	11		11
2.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	6		6
2.1.	Походы	6		6
3.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	3		3
3.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	3		3
	ИТОГО за период обучения:	36		36

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ**1.1. Подготовка к турслёту.**

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.2 Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.3 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях города, области в качестве участников.

2. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА**2.1 Походы**

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**3.1 Соревнования по спортивному ориентированию**

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнования районного, городского, областного уровня в качестве участников.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 2 года обучения:

Должен знать:

- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;
- работать с документацией соревнований;
- судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

Учебный план, 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	27	2	25
2.1.	Подготовка к турслёту	5		5
2.2	Техника горного туризма	5	2	3
2.3.	Полигонные занятия на	7		7

	местности по спортивному туризму			
2.4.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	5		5
2.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	5		5
2.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	6		6
2.1.	Походы	6		6
3.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	3		3
4.6.	Соревнования	3		
	ИТОГО за период обучения:	36	2	34

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.2. Техника горного туризма

Особенности работы на скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.3. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму.

1.5. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

2.1. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

3.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного, городского, областного уровня в качестве участников.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 3 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- правильно распределять силы на в зависимости от параметров пешеходных дистанций;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 2-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

Учебный план, 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	27	2	25
1.1.	Подготовка к турслёту	5		5
1.2.	Техника горного туризма	5	2	5
1.3.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	7		7
1.4.	Соревнования по	5		5

	спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные			
1.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	5		5
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	9		9
2.1.	Соревнования	9		9
	ИТОГО за период обучения:	36	2	34

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. *Практическое занятие:* Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.2. Техника горного туризма

Особенности работы на скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.3. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

1.5. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. Специальная подготовка по СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

2.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях городского и областного уровня в качестве участников.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 4 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения пешеходных дистанций;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;

- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

Учебный план, 5-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ВВЕДЕНИЕ	112		112
1.1.	Командная работа на этапах спортивного туризма	16		16
1.2.	Подготовка к турслёту	11		11
1.3.	Техника горного туризма	4		4
1.4.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	18		18
1.5.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	28		28
1.6.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	35		35
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	32		32
2.1.	Соревнования по спортивному	32		32

	ориентированию			
	ИТОГО за период обучения:	144		144

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Командная работа на этапах спортивного туризма.

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 4-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.2. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. *Практическое занятие:* Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.3. Техника горного туризма

Особенности работы на скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.4. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.5. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и «Школа безопасности».

1.6. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. Специальная подготовка по СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования в соревнованиях областного уровня в качестве участников.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 5 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;

- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивного туризма в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 2-4 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

Учебный план, 6-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ВВЕДЕНИЕ	134		134
1.1.	Командная работа на этапах спортивного туризма	20		20
1.2.	Подготовка к турслёту	5		5
1.3.	Техника горного туризма	2		2
1.4.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	32		32
1.5.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	49		49
1.6.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	26		26
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	10		10
2.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	10		10
	ИТОГО за период обучения:	144		144

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

6-й год обучения

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Командная работа на этапах спортивного туризма

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 3-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.2. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. *Практическое занятие:* Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.3. Техника горного туризма

Особенности работы на скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

1.4. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.5. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму.

1.6. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2. Специальная подготовка по СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования в соревнованиях областного уровня в качестве участников.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 6 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;

- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки.

Учебный план, 7-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ ВВЕДЕНИЕ	142		142
1.1.	Командная работа на этапах спортивного туризма	20		20
1.2.	Подготовка к турслёту	3		3
1.3.	Техника горного туризма	4		4
1.4.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму	32		60
1.5.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	57		81
1.6.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	26		26
2.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	2		2
2.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
	ИТОГО за период обучения:	144		144

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Командная работа на этапах спортивного туризма

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 3-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.2. Подготовка к турслёту

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. *Практическое занятие:* Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

1.3. Техника горного туризма

Особенности работы на скальном рельефе. Работа в связках на скалах.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма. Отработка взаимодействия при работе в связках на скальном рельефе.

1.4. Полигонные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

1.5. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. Участие в составе сборных команд региона во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму. Участие в судействе соревнований по спортивному туризму.

1.6. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. Практическая отработка навыков судейства дистанций спортивного туризма 2-4 классов дистанции.

2. Специальная подготовка по СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1.1. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования в соревнованиях областного уровня в качестве участников.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 7 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

Материально техническое и методическое обеспечение программы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя туристская подготовка, опыт участия в степенных и категорийных походах).

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму от 18. 09.2014.; РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ (Дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я) Москва 2014 ; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2009 по 2014 года

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).

2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.

15.	Карабин с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручка или цепная.

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.

9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурми В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.