

Управление образования администрации г.Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

Рекомендовано
методическим советом
Протокол №_3_
от «27» __августа__ 2020 г.

Принято
педагогическим советом ЦДТ «Азимут»
Протокол №_3_
от «27» __августа__ 2020 г.



Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»

Р.В. Попов

Приказ № 24 от «01» сентября 2020 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: продвинутый
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 3 года
Составитель:
педагог дополнительного образования
Зорин Сергей Геннадьевич

г.Ковров
2020г.

Содержание:

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Основные характеристики программы	
1.1	Пояснительная записка:	3
1.1.1	Актуальность программы	3
1.1.2	Направленность программы	4
1.1.3	Отличительная особенность программы, новизна	4
1.1.4	Адресат программы. Уровневость	5
1.1.5	Формы обучения и режим занятий	6
1.1.6	Сроки реализации программы	6
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Планируемые результаты	8
2	Содержание программы	
2.1	Учебный план 1 года обучения	9
2.2	Содержание учебного плана 1 года обучения	9
2.3	Учебный план 2 года обучения	13
2.4	Содержание учебного плана 2 года обучения	13
2.5	Учебный план 3 года обучения	17
2.6	Содержание учебного плана 3 года обучения	17
2.7	Учебный план 4 года обучения	20
2.8	Содержание учебного плана 4 года обучения	20
2.9	Образовательные и учебные форматы.	24
2.10	Система оценивания и оценочные материалы	26
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	28
3.1	Материально-техническое обеспечение	28
3.2	Учебно-методическое обеспечение	29
	Список литературы	30
	Приложение № 1. Оценочные материалы	32

1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная Записка

1.1.1 Актуальность программы.

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм в России и ряде сопредельных стран является видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов (турклубы).

Данная программа позволяет удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать любовь к нему, через занятия спортивным туризмом. Особенностью спортивного туризма является его профессионально-прикладное, включая военно-прикладное, значение. В спортивном туризме также совершенствуются методы выживания в природной среде.

Программа «Спортивный туризм» помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков. В силу специфики этой программы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Программа содержит концептуальную, методическую, содержательную и диагностическую части, что соответствует современным требованиям к образовательным программам.

Спортивный туризм как вид спорта в нашей стране сравнительно молодой вид спорта. Вид спорта «Спортивный туризм» включен во [Всероссийский реестр видов спорта](#) под номером [0840005411Я](#) (2006—2009 гг.) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов» (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2012 N24027).

Программа модифицирована на основе:

- типовой программы Министерства образования и науки РФ «Юные туристы-многоборцы» (автор Махов И.И. (Москва, ФЦДЮТиК, 2007);

- программа по спортивному ориентированию составлена на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей (автор Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.).
- образовательной программы «Спортивный туризм: дисциплина – дистанция – пешеходная» (автор Федотов А.Е., рассм. методическим советом ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ», протокол от 07.02.2013г. № 4).
- Правилами вида спорта «Спортивный туризм» (Пр. Министерства спорта России от 22.07.2013г. №571);
- Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479;
- Нормами ГТО от 19.08.2014г. № 705;
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального и основного общего образования;
- Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно- методическое пособие М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 292 с., илл.
- обобщения передового опыта работы тренеров по спортивному туризму, а также личного многолетнего опыта в качестве педагога дополнительного образования.

1.1.2 Направленность программы.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность* с элементами социально-педагогической и предусматривает знакомство учащихся с основами спортивного туризма, спортивного ориентирования, походной деятельности и изучения родного края.

По степени авторства – модифицированная.

По уровню сложности содержания – имеет начальный, базовый и углублённый этапы, которые способствуют развитию практических навыков, познавательных и исследовательских способностей детей.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная, интегрированная, модульная, сквозная.

Содержание занятий позволяет формировать творческую активность, целеустремлённость, настойчивость, внимательность и дисциплинированность, развивать способность к коллективной деятельности.

1.1.3 Отличительные особенности программы.

Занятие спортивным туризмом как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несет в себе определенные риски и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки. Соревнования по спортивному туризму в группе спортивных дисциплин «дистанция», проводятся с целью выявления

сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

В данной программе акцент делается на группу дисциплин «дистанция пешеходная» и «дистанция лыжная». Дистанции разделяются на 6 классов в спортивном туризме они нормированы определёнными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяжённости, набору высоты и другим факторам.

1.1.4 Адресат программы. Уровневость.

Возрастная категория учащихся
от 11 до 18 лет (разновозрастные группы).

Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортивным туризмом, имеющие разрешение врача-педиатра.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (табл. №1).

Таблица №1

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки (ознакомительный)	1	8	10	15
Этап базовой подготовки (базовый)	2	8	10	15
	3	9	10	15
Тренировочный этап (продвинутый)	4	11	8	12

Перевод обучающихся осуществляется на основании результатов итоговой аттестации, выполнения спортивных разрядов и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивному туризму.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

1.1.5 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие.

Занятия разделяются на теоретические и практические.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, на стадионе, на полигоне в природной среде.

Формы проведения занятий:

- групповые теоретические занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность и режим занятий:

- на этапе начальной подготовки (1 год обучения) - 2 часа, 2 раза в неделю.
- на этапе базовой подготовки (2 год обучения) - 3 часа, 2 раза в неделю.
- на этапе базовой подготовки (3 год обучения) - 3 часа, 3 раза в неделю.
- на тренировочном этапе (4 год обучения) - 3 часа, 3 раза в неделю.

1.1.6 Сроки реализации программы:

Наименование этапа обучения	Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность занятий	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Этап начальной подготовки (ознакомительный)	1	2 часа	2 раза	4 часа	144
Этап базовой подготовки (базовый)	2	3 часа	2 раза	6 часов	216
	3	3 часа	3 раза	9 часов	324
Тренировочный этап (продвинутый)	4	3 часа	3 раза	9 часов	324

Срок реализации данной образовательной программы (4 года обучения) – 1008 часов.

1.2 Цели программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание самостоятельной, уверенной в себе личности через процесс активного творческого познания окружающего мира;
- воспитание ответственности и дисциплинированности.
- развитие способности к коллективной творческой деятельности;
- воспитание экологического сознания;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и всестороннему физическому развитию;
- формирование гражданской позиции, патриотизма;

Развивающие:

- развитие пространственного мышления;
- развитие осмысленного творческого подхода к решению проблемных задач;
- развитие адаптивных способностей к окружающим условиям;
- развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;

Обучающие:

- обучение организации жизнедеятельности в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- обучение ориентированию на местности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение работе с информационными источниками (книги, журналы, электронные ресурсы);
- познание природы, истории и культуры родного края, России.
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивный туризм.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3. Планируемые результаты.

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения. Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, по результатам которых оценивается овладение обучающимися детского объединения, умениями и навыками приобретенными в процессе занятий по данной программе.

Главным критерием оценки результативности является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня и выполнение ими разрядных требований по спортивному туризму.

По итогам I года обучения не менее 50% от обучающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд, 50 % - 3-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях городского уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, группа, связка) 2 класса.

По итогам 2 года обучения 50 % от обучающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд; 30% - II-юношеский разряд, 20% - III-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях городского и регионального уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, группа, связка) 2 и 3 класса; (дистанция-лыжная-личная, связка) 2 класса.

По итогам 3 года обучения не менее 60% от обучающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - личная, группа, связка) 2 и 3 класса; (дистанция – лыжная - личная, группа, связка) 2 и 3 класса;

2. Содержание программы

2.1. Учебный план 1 года обучения. Начальная подготовка.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические	Практические
1.	Инструктаж по технике безопасности. Организационные занятия.	4	4	-
2.	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2
3.	Организация бивака в походе и на соревнованиях.	8	6	2
4.	Основы первой медицинской помощи.	4	2	2
5.	Основы ориентирования на местности.	26	6	20
6.	Соревнования по спортивному туризму.	6	2	4
7.	Основы техники пешеходного туризма: - Экипировка спортсмена. - Туристские узлы. - Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки. - Технические приемы преодоления препятствий.	6 8 6 18	2 2 2 6	4 6 4 12
8.	Лыжная подготовка.	22	4	18
9.	Физическая подготовка: - общая физическая подготовка - специальная физ. Подготовка	16 12	2 2	14 10
10.	Психологическая подготовка	4	4	-
ИТОГО:		144	50	94

2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Организационное занятие.

Сбор сведений в журнал. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка помещения к занятиям. Родительское собрание: особенности спортивного туризма, расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение.

Практические занятия: Подбор снаряжения для похода и соревнований. Тестирование по знанию назначения и применения различных предметов снаряжения в походе и на соревнованиях.

3. Организация бивака в походе и на соревнованиях.

Виды костров, организация бивака, лагеря, организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, гигиена в условиях полевого лагеря, обязанности в группе.

Практическое занятие: Организация бивака на местности.

4. Основы первой медицинской помощи.

Оказание первой медицинской помощи. Список медицинской аптечки. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.

Практические занятия: Применение личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Элементарные навыки оказания первой медицинской помощи.

5. Основы ориентирования на местности.

Ориентирование, как этап соревнований по спортивному туризму. Спортивные карты. Условные обозначения спортивных карт. Легенды КП. Отметка на КП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Различные виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета).

Ориентирование по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности.

Практические занятия: Ориентирование разными способами на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Изучение различных полигонов.

6. Соревнования по спортивному туризму.

Терминология в спортивном туризме. Классы и группы дистанций соревнований. Разряды и звания. Квалификация соревнований. Требования к участникам. Требования к дистанциям соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному туризму 1-2 класс (дистанции – пешеходная - личная (связка-группа).

7. Основы техники пешеходного туризма.

Экипировка спортсмена. Перечень личного специального снаряжения спортсмена. Правила и очередность экипировки для соревнований. Крепление и переноска снаряжения.

Практические занятия: Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов. Отработка правильной экипировки спортсмена на время.

Узлы. Классификация узлов по назначению. Правила вязки узлов.

Практические занятия: Отработка вязки узлов на время.

Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки. Классификация, назначение и свойства веревок. Требования к веревкам. Правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Факторы, ослабляющие веревку. Советы по применению веревок.

Практические занятия: Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке.

Технические приемы преодоления препятствий.

Правила движения по параллельной переправе, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без самостраховки. Передвижение по болоту, завалу.

Правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник с самостраховкой.

Работа в команде. Обязанности в команде. Психологический климат. Значение тактики при командном прохождении дистанции.

Практические занятия: Личное прохождение отдельных этапов на местности каждым участником на время. Мини-соревнования по прохождению личной дистанции. Командное прохождение этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (класс дистанции – пешеходная - личная (связка, группа).

8. Лыжная подготовка.

Лыжные трассы: учебные, туристские и спортивные. Подготовка и маркировка склонов и трасс. Правила поведения на лыжных трассах. Меры безопасности.

Беговые лыжи, конструкция, классификация, подбор, уход, хранение. Ботинки. Крепления, регулировка креплений. Палки. Аксессуары.

Практические занятия: Общефизическая подготовка. Специальные упражнения. Разминка перед катанием. Попеременный двушажный и одновременные ходы. Пересечение склонов и небольших препятствий. Развороты на месте («веером», «махом»). Спуск прямо и наискось. Способы подъема по склону (ступающий шаг с опорой на палки, «елочкой»,

«лесенкой»). Прямой и косой спуск. Умение падать и вставать. Переступания к склону. Элементарное соскальзывание. Скольжение, торможение и остановка в «плуге». Повороты «плугом».

9. Физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, прием контрольных нормативов.

Практические занятия: Подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика, спортивные игры, кросс, бег с препятствиями и по пересеченной местности, упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

10. Психологическая подготовка.

Проведение тестирования с целью выявления особенностей мотивации поведения обучаемых.

Личностные характеристики: эмоциональная устойчивость, стиль взаимоотношений в группе, дисциплинированность, настойчивость и целеустремленность. Беседа и обсуждение результатов тестирования в рамках индивидуальной психологической консультации. Ознакомление обучающихся с результатами тестирования, рекомендации по их коррекции и учету.

2.3. Учебный план 2 года обучения.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические	Практические
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	3	3	-
2.	Личное и групповое специальное снаряжение.	6	3	3
3.	Соревнования по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»)	18	-	18
4.	Оказание первой медицинской помощи.	15	3	12
5.	Основы топографии и ориентирование на местности.	30	9	21
6.	Основы техники пешеходного туризма: - Вязка узлов. - Основы организации индивидуальной и групповой страховки. - Технические приемы преодоления препятствий.	6 15 45	3 6 9	3 9 36
7.	Техника велосипедного туризма.	9	3	6
8.	Основы техники горного туризма.	18	6	12
9.	Лыжная подготовка.	21	3	18
10.	Специальная физическая подготовка.	21	3	18
11.	Психологическая подготовка	9	3	6
ИТОГО:		216	54	162

2.4. Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности во время теоретических и практических занятий. Сбор сведений в журнал и социальных данных. Подготовка помещения и снаряжения. Обсуждение задач и содержания работы объединения. План мероприятий на предстоящий учебный год.

2. Личное и групповое специальное снаряжение.

Перечень личного специального снаряжения для спортсмена, требования и стандарты. Правила ухода за личным снаряжением. Применение снаряжения. Перечень группового снаряжения для дистанции. Правила переноски и крепление снаряжения. Новинки снаряжения для спортивного туризма.

Практические занятия: Подготовка снаряжения к использованию. Отбор, подгонка и упаковка личного и группового снаряжения. Маркировка снаряжения. Чистка, сушка, хранение снаряжения после использования.

3. Соревнования по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»).

Организация и проведение соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанций – пешеходная»).

Квалификация соревнований. Определение класса дистанции. Подбор и расстановка этапов соревнований.

Судейская коллегия. Положение и условия. Выбор места проведения. Оформление места проведения. Подготовка к соревнованиям. Документация. Различные формы проведения соревнований по спортивному туризму.

Практические занятия: Составление плана подготовки к соревнованиям. Разработка и постановка учебных дистанций по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

4. Оказание первой медицинской помощи.

Типичные травмы спортсменов. Правила гигиены спортсмена. Режим питания в дни тренировок и соревнований. Профилактика потертостей и мозолей.

Практические занятия: Навыки оказания первой медицинской помощи. Отработка заданий по медицине по материалам различных соревнований. Овладение навыками обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок. Транспортировка легко пострадавших.

5. Основы топографии и ориентирования на местности.

Карты для туризма и путешествий.

Основы топографии: терминология, содержание карт, условные обозначения, обозначение и чтение рельефа по карте. Положение и условия соревнований по спортивному ориентированию.

Разбор дистанций по спортивному ориентированию на различных полигонах города и Ковровского района. Правила работы с компасом. Ориентирование карты с помощью компаса и местных признаков.

Подготовка к различным соревнованиям. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: Зачет по чтению топографической карты. Тест по основам топографии. Постановка дистанций на различных полигонах города, прохождение этих дистанций. Разбор и анализ постановки и прохождения дистанций. Создание положения и условий соревнований по спортивному ориентированию. Отработка ориентирования карты различными способами.

Участие в различных соревнованиях по ориентированию.

6. Основы техники спортивного пешеходного туризма.

Вязка узлов. Правила вязки узлов на веревках различного диаметра. Различные способы вязки узлов.

Практические занятия: Отработка вязки узлов на время различными способами, на веревках различного диаметра, в экстремальных условиях: на опоре, одной рукой, с закрытыми глазами, в паре и т.д.

Основы организации индивидуальной и групповой страховки. Понятие страховки и само страховки. Подача голосовых команд.

Принципы организации страховки на различных этапах. Потеря страховки и само страховки.

Выбор места для организации страховки. Верхняя и нижняя страховка. Командная страховка.

Практические занятия: Организация индивидуальной страховки на различных этапах и на различном рельефе. Организация командной страховки. Отработка совместных действий по организации страховки на различных этапах.

Технические приемы преодоления препятствий.

Работа в команде. Движение на этапах первого и последнего участников с организацией сопровождения (наведение и снятие): переправа вброд, по тонкому льду, подъем, спуск, по бревну, переправа через водные препятствия, сухой овраг, траверс.

Спуск способом «Дюльфер» по вертикальным стенкам и в безопорном пространстве.

Виды носилок. Требования к вязке носилок. Движение с «пострадавшим» на носилках по пересеченной местности и вброд.

Разработка тактики при командном прохождении дистанции.

Подготовка к соревнованиям.

Практические занятия: Отработка движения первого и последнего участника на различных этапах с организацией сопровождения. Отработка спуска способом «Дюльфер» на различных полигонах. Отработка вязки различных носилок и переноски «пострадавшего» по пересеченной местности и вброд. Модельные соревнования по прохождению личной и командной дистанции. Командное прохождение этапов с разработкой тактического плана, с выполнением обязанностей на этапах, анализ прохождения. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанции – пешеходная (связка, группа)).

7. Техника велосипедного туризма.

Преодоление препятствий на велосипеде. Правила дорожного движения при передвижении на велосипеде по городу.

Практические занятия: Тактика прохождения дистанции по ориентированию на велосипеде. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков фигурного вождения. Ориентирование на велосипеде.

8. Основы техники горного туризма.

Происхождение и жизнь гор. Опасности гор.

Негативные факторы высокогорья для человека. Способы и приемы страховки в горах.

Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований.

Практические занятия: Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по средним скалам с верхней страховкой. Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по скалам различного рельефа (ступенчатые скалы, внешние и внутренние углы, плиты, карнизы и т.п.). Отработка приемов страховки. Участие в соревнованиях по горному туризму.

9. Лыжная подготовка.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами, Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Практические занятия: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

10. Специальная физическая подготовка.

Заполнение дневника спортсмена. Специальные упражнения для спортивного туризма. Занятие легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

Практические занятия: Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Нормативы юношеских разрядов по туризму и ориентированию. Подготовка и сдача норм ОФП и СФП. Выполнение специальных видов упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.

11. Психологическая подготовка.

Правильное распределение обязанностей в команде по психологическим типам людей. Значение применения тактики для достижения высоких спортивных результатов.

Практические занятия: Проведение тестирования с целью выявления лидерских качеств обучаемых. Ролевая апробация различных вариантов распределения обязанностей и тактики для участия в соревнованиях. Анализ, выводы, исправление ошибок.

2.5. Учебный план 3 года обучения.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические	Практические
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие	3	3	-
2.	Соревнования по спортивному ориентированию.	51	9	42
3.	Соревнования по спортивному туризму: - «дистанция-пешеходная»; - «дистанция-пешеходная-связка»; - «дистанция-пешеходная- группа»	72	3 3 3	21 21 21
4.	Техника лыжного туризма: - Основы организации индивидуальной и групповой страховки. - Технические приемы преодоления препятствий.	45	6 6	18 15
5.	Лыжная подготовка	48	3	45
6.	Физическая подготовка: - общая физическая подготовка - специальная физ. Подготовка	30 42	3 3	27 39
7.	Судейство соревнований по спортивному туризму.	18	6	12
8.	Техника пешеходного туризма.	27	9	18
ИТОГО:		324	48	276

2.6. Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Сбор социальных данных. Подготовка помещения и снаряжения. Обсуждение задач и содержания работы объединения. План мероприятий на предстоящий учебный год.

2. Соревнования по спортивному ориентированию.

История спортивного ориентирования. Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление).

Интенсивность контроля дистанции и ситуации. Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Выбор пути движения при ориентировании.

Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Варианты размещения КП на местности: возле точечного, площадного, линейного ориентиров, в конце ориентира и т. д.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного масштаба и ранга.

3. Соревнования по спортивному туризму.

Планирование календаря участия в соревнованиях по спортивному туризму. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований.

Знакомство и изучение различных условий проведения соревнований и положений о соревнованиях Владимирской области и города по дисциплинам «дистанция».

Практические занятия: Участие в различных соревнованиях по спортивному туризму городского, районного и областного масштаба.

4. Техника лыжного туризма.

Соревнования на лыжных дистанциях. Маркировка трасс и оборудование этапов. Зоны снятия, хранения, одевания лыж. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции.

Практические занятия: Отработка навыков снятия и одевания лыж при входе в этап и выходе с этапа. Установка лыж в зоне хранения. Отработка движение участников с организацией сопровождения (наведение и снятие): переправа по тонкому льду, по бревну, подъем, спуск. Основы организации индивидуальной и групповой страховки.

5. Лыжная подготовка.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников, типичные ошибки.

Практические занятия: Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий спортсменов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам и спортивному ориентированию на лыжах.

6. Физическая подготовка.

Разнообразные общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием. Упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Практические занятия: Игры с мячом, спринтерский бег, эстафеты, кроссовая подготовка. ОРУ с использованием тренажерных устройств, а также различные прыжки и прыжковые упражнения. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

7. Судейство соревнований по спортивному туризму.

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках), оборудование старта, финиша, судья-контролер КП, обязанности судьи.

Практическое занятие: Составление протокола старта, протокола прохождения КП, работа с итоговым протоколом, технология подсчета командных результатов, участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья этапа, судья старта, судья финиша.

8. Техника пешеходного туризма.

Углубленное изучение техники прохождения отдельных этапов и блоков этапов с самонаведением на дистанциях 3 класса. Совершенствование техники прохождения этапов в связке, группе с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Практическое занятие: Моделирование пешеходных дистанций 3 класса, отработка техники прохождения этапов, блоков этапов в связке, группе с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Отработка технических приемов индивидуальных технико-тактических действий спортсменов при прохождении дистанций и отдельных этапов на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

2.7. Учебный план 4 года обучения.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические	Практические
1.	Инструктаж по технике безопасности. Организационные занятия.	6	6	-
2.	Личное и групповое снаряжение.	6	-	6
3.	Спортивное и специальное оборудование	15	6	9
4.	Первая медицинская помощь.	15	6	9
5.	Спортивное ориентирование. Тактические действия на дистанции.	24	6	18
6.	Соревнования по спортивному ориентированию.	27	3	24
7.	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях: - «дистанция-пешеходная»; - «дистанция-пешеходная-связка»; - «дистанция-пешеходная- группа»	72	3 3 3	21 21 21
8.	Техника лыжного туризма.	27	3	24
9.	Соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях: - «дистанция-лыжная»; - «дистанция-лыжная-связка»; - «дистанция-лыжная- группа»	36	3 3 3	9 9 9
10.	Лыжная подготовка.	30	3	27
11.	Физическая подготовка: - общая физическая подготовка - специальная физическая подготовка	30 36	3 3	28 34
ИТОГО:		324	57	267

2.8. Содержание учебного плана 4 года обучения.

1. Инструктаж по технике безопасности. Организационные занятия.

Знакомство, информация о месте и времени занятий, обзор соревнований по спортивному туризму в области, стране. План мероприятий на предстоящий учебный год.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении тренировок и во время соревнований.

2. Личное и групповое снаряжение.

Личное снаряжение, подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям, правила эксплуатации и хранения, особенности одежды при различных погодных условиях и разных типах местности.

3. Спортивное и специальное оборудование.

Веревки, карабины, каски, обвязки, жумары, ролики, восьмерки, полиспасы, штурмовки, перчатки и т. д. Фрикционные спусковые устройства (ФСУ) - шайба, рогатка, восьмерка, решетка и др., фрикционные подъемные устройства (ФПУ) – жумар, кроль, гиббс и др. Оборудование для эвакуации и транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие: Применение фрикционных спусковых устройств для организации страховки и эвакуации пострадавшего с вертикальной стенки.

4. Первая медицинская помощь.

Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь.

Практическое занятие: Повязки, их применение при различных видах травм.

5. Спортивное ориентирование. Тактические действия на дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в спортивном ориентировании, последовательность действий ориентировщиков в ходе соревнований, понятие о тактическом плане, взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий, действия спортсменов при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практические занятия: Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, выбор пути движения между КП, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры, подход и уход с контрольного пункта, использование соперников на дистанции и при подходе к КП, раскладка сил на дистанции соревнований.

6. Соревнования по спортивному ориентированию.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

7. Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Изучение положений о соревнованиях, условия проведения соревнований. Подготовка личного и группового снаряжения к старту. Психологическая самоподготовка.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях: «дистанция-пешеходная»; «дистанция-пешеходная-связка»; «дистанция-пешеходная-группа» согласно календарному плану.

8. Техника лыжного туризма.

Изучение технико-технических действий при прохождении лыжных дистанций. Основными задачами технико-тактической подготовки является совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Практическое занятие: Моделирование дистанций соревнований в лыжном туризме. Отработка индивидуальных технико- тактических действий спортсменов при прохождении отдельных этапов и дистанции в целом. Отработка технических приемов на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

9. Соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях:

Изучение положений о соревнованиях, условия проведения соревнований Подготовка личного и группового снаряжения к старту. Психологическая самоподготовка.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях: «дистанция-лыжная»; «дистанция-лыжная-связка»; «дистанция-лыжная-группа» согласно календарному плану.

10. Лыжная подготовка.

Основной задачей лыжной подготовки является достижение совершенствования отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище при передвижении коньковыми лыжными ходами.

Практические занятия: Контрольные упражнения и соревнования. Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2 - 4 стартах на дистанциях 3 - 5 км (девушки), 5 - 10 км (юноши). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила). Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная, фартлек — игра скоростей, развитие специальных качеств, необходимых спортсмену.

Практические занятия: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами, прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

2.9. Образовательные и учебные форматы.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивному туризму, в том числе:

- увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;
- учет прикладного характера спортивного туризма

Специфика организации тренировочного процесса

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;

- инструкторская и судейская практика;
- соревнования по спортивному туризму.

Формы организации занятий:

- групповое занятие по расписанию;
- практическое занятие в мини-группах;
- индивидуальные и групповые занятия для подготовки к соревнованиям

Методы организации учебного процесса.

- «погружение» в спортивную среду;
- информационный – сообщение готовой информации;
- продуктивный – предусматривающий постановку проблемы;
- репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий;
- исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта;
- сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Применяемые педагогические технологии.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Это прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

Концентрация – прием концентрации внимания группы, её познавательного интереса на конкретном материале.

Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным факторам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

Объяснение – совокупность приемов, позволяющих обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

Анализ и разбор проблемных ситуаций.

2.10. Система оценивания и оценочные материалы.

Система оценивания.

Для оценки результатов освоения программы обучающимися используются следующие формы:

- тестирование;
- выполнение практических заданий;
- соревнования.

Тестирование проводится с целью определения уровня теоретического понимания учебного материала и его предметного использования.

Практические задания дают возможность оценить уровень освоения и тематического или комплексного применения наработанных навыков деятельности.

Соревнования позволяют увидеть особенности и сравнить уровень освоения материала отдельными обучающимися, а так же уровень развития коммуникативных и организационных навыков (при проведении командных соревнований).

3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1 Материально-техническое обеспечение.

Для полноценной реализации программы необходимо:

- кабинет для теоретических занятий;
- компьютер с подключением к сети Интернет;
- дидактический материал и наглядные пособия;
- базовый туристический и спортивный инвентарь для тренировок и соревнований по спортивному ориентированию и туризму (табл.);
- помещение для хранения инвентаря;
- топографические и спортивные карты;
- учебно-тренировочный полигон;
- спортивный зал.

№ п/п	наименование	количество
Личное снаряжение		
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	3 пары
2.	Носки простые и шерстяные	4 пары
3.	Теплое нижнее бельё	1 шт.
4.	Штормовой, ветровочный костюм	1 шт.
5.	Куртка тёплая	1 шт.
6.	Шапка тёплая	1 шт.
7.	Рукавички или перчатки тёплые	1 пара
8.	Рукавицы брезентовые	1 пара
9.	Свитер тёплый	1 шт.
10.	Накидка от дождя	2 шт.
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	1 комплект
12.	Рюкзак	1 шт.
13.	Страховочная система	1 комплект
14.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	1 комплект
15.	Карабин с муфтой	4 шт.
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	1шт.
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	2шт.
18.	Каска	1шт.
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	1шт.
20.	Приспособление для подъёма по вертикальным. перилам (жумар, кроль)	1шт.

Групповое снаряжение		
1.	Котлы	комплект
2.	Топор	3 шт.
3.	Нож	6 шт.
4.	Часы ручные механические	4 шт.
5.	Сухой спирт	2 упаковки
6.	Фляга для воды 1,5-2л.	1 на 3-х человек
7.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	3 на гр. 15 чел.
8.	Блокнот, ручка, линейка	1 компл. на 5 чел.
9.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	3 шт. на 7 чел.
10.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	2 шт
11.	Карабин с муфтой	20 шт
12.	Система для транспортировки пострадавшего	3 шт
13.	Блок ролики	6 шт
14.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	8 шт
15.	Полотно для изготовления носилок	3 шт
16.	Медицинская аптечка	1 компл. на 8 чел.
17.	Ремонтный набор	1 комплект
18.	Спальники	1шт. на обуч.
19.	Коврики	1 шт. на обуч.
20.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект
21.	Фотоаппарат	2 шт.
22.	Картографический материал	комплект
23.	Курвиметр	1шт. на 3 чел.
24.	Горелка	2 шт.
25.	Пила двуручная	2 шт.

3.2 Учебно-методическое обеспечение.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку.

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; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции пешеходные», Москва, 2020; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции лыжные», Москва, 2014;

Список литературы.

Список нормативных документов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172 -14) от 04.07. 2014 № 41
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Закон Владимирской области от 12.08.2013 года N 86-ОЗ «Об образовании во Владимирской области».
8. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»,

Для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., 1992.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов - М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков - М., 1997.
8. Леви В.Л. Искусство быть собой - М.: Знание, 1984.

9. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы – М.: Физкультура и спорт, 1981.
10. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2000.
11. Попчиковский Ю.В. Организация и проведение туристских походов – М.: Профиздат, 1987.
12. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
13. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. М., 1995.
14. Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М.: Просвещение, 1982.
15. Юркина Л.М. Психологическая подготовка туристов-школьников – М., 1996.

Для обучающихся.

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2001
2. Левицкая А.И. и др. География Владимирской области: Учеб. пособие для 8 класса. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1987.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Черных В.А. Твой скаутский путь – М.: Вокруг света, 1996.
5. Энциклопедия Туриста, под ред. Е.И.Тамм – М.: Научное издательство Большая Российская Энциклопедия, 1993.

Для родителей.

1. Минделевич С.В. Пора в поход - М.: Молодая гвардия, 1985.
2. Столяренко Н.Д. Основы психологии. Ростов н/Д: Феникс, 1997.
3. Козлов Н.И. Практическая психология на каждый день – М.: Новая школа, 1994.

Интернет-ресурсы.

1. Всероссийская библиотека отчётов о спортивных походах. <http://www.tourism.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России. <http://www.tssr.ru/>
3. «Скиталец». Сервер для туристов и путешественников. <http://www.skitalets.ru/>
4. Федерация Спортивного и самостоятельного туризма Владимирской области. <http://www.ft33.ru/>
5. Туризм спортивный в Москве и России. <http://tmmoscow.ru/>
6. Геокешинг в России. <http://www.geocaching.su>

Оценочные материалы.

Тест по теме: Основы пешеходного туризма.

1. Какие виды спортивного туризма ты знаешь? Назови.

2. Вещи, которые каждый участник похода берет для себя лично и только он ими пользуется, называются...

- А) личным снаряжением;
- Б) групповым снаряжением.

3. Что из перечисленного относится к личному снаряжению?

- А) рюкзак;
- Б) коврик;
- В) топор.

4. Что из перечисленного не относится к групповому снаряжению ?

- А) палатка;
- Б) спальный мешок;
- В) тент.

5. Бивак – это...

- А) туристский маршрут;
- Б) место размещения туристов для ночлега и отдыха;
- В) название туристского городка.

6. Назовите основные правила выбора места бивака.

- А) наличие ровной поляны;
- Б) наличие дров;
- В) наличие воды;
- Г) безопасность.

7. Назови должность ответственного за питание в походе? _____.

8. Виды страховочных систем





9. Определи вид костра по рисунку



- А) колодец;
- Б) нодья;
- В) звездный;
- В) шалаш.

10. Узел встречный относится к группе узлов:

- А) для связывания веревок
- Б) петлевые
- В) проводники

11. Перечисли виды дистанций в спортивном туризме:

12. Устройство используемое самостраховки при спуске по склону:

- А) Жумар;
- Б) Восьмёрка;
- В) Полиспаст.

13. Основные верёвки это?: _____

14. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека – это ...

- А) Закаливание;
- Б) Гигиена.

15. Основой личной гигиены являются:

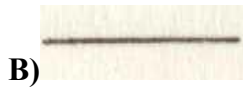
- А) соблюдение режима дня;
- Б) сон;
- В) уход за кожей и телом;
- Г) употребление в пищу сладкого.

16. Карта – это

- А) это уменьшенное, обобщенное изображение поверхности Земли, показывающее расположенные на ней объекты или явления в определенной системе условных знаков;
- Б) это чертеж небольшого участка местности в крупном масштабе в условных знаках.

17. Что обозначает данный условный знак?





18. *Сторона горизонта противоположная юго-западу.*

- А) Северо-восток
- Б) Северо- запад
- В) Юго- восток

19. *Каким цветом обозначается на карте рельеф.*

- А) Синим
- Б) Зеленым
- В) Коричневым

20. *Что делать если вы натерли мозоль:*

- А) Выпить таблетку
- Б) Заклеить пластырем
- В) Ничего не делать.