Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ЦДиЮТиЭ г. Брянска
от «27 » 01 20 20 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ЦДиЮТиЭ г. Брянска
_____ Б.В.Белов
Приказ № 148/ОД
от « 01 » 09 20 20 года

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм, дистанция пешеходная, как вид спорта»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Шувалов Евгений Валерьевич,
педагог высшей квалификационной категории

Брянск – 2020 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные, как вид спорта», реализуемая муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»);
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей (автор Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.).
- Уставом ЦДиЮТиЭ г. Брянска;
- Положением об образовательной деятельности ЦДиЮТиЭ г. Брянска.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы. Программа важна, так как дает молодым людям возможность развивать физические, интеллектуальные стороны своей личности.

Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные, как вид спорта», помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду

и умения трудиться, приобретение обучающимися необходимых навыков. В силу особенности программы появляется возможность адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе детей, приобщения к здоровому образу жизни.

«Спортивный туризм, дистанции пешеходные, как вид спорта», имеет и практическое значение. Занятия вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Также новизна данной программы обусловлена тем, что она разделена на модульное обучение, для детей, которые показывают хорошие результаты. Обучающиеся переводятся в отдельную группу совершенствования для углубленного изучения теории и практики. Благодаря этому, у обучающихся появляется возможность повышения спортивного мастерства и улучшения результатов на соревнованиях. В то же самое время как обычные обучающиеся имеют возможность заниматься в группе по своим силам и осуществлять не только спортивную направленность, но и оздоровительную и развивающую.

Педагогическая целесообразность 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.

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».

Отличительная особенность данной программы от остальных в том, что она предназначена для практической реализации обучающимися уже имеющихся у них знаний, полученных ими прежде на уроках географии, биологии и геометрии и др. Авторы хотели бы готовить по этой программе не просто спортсменов, но чемпионов.

Уровень освоения программы – ознакомительный. Обучающиеся на ознакомительном уровне программы овладеют знаниями, умениями и навыками спортивного туризма.

Адресат программы. Комплектация состава объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные, как вид спорта», происходит из обучающихся 13-18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - от 15 человек. Заниматься в объединении могут обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Перед походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

Объем программы. Срок реализации программы 1 год. Общее

количество 144 часа в год. Занятия комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Данная программа может быть реализована в **дистанционной форме обучения**. В связи с этим применяются следующие дистанционные образовательные технологии:

1. Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.
2. Комплексные кейс – технологии (основаны на самостоятельном изучении).
3.Информационные-коммуникативные технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой.

Традиционная форма:

- на основе сетевого взаимодействия организаций;
- с применением дистанционных технологий;
- посредством организации электронного обучения;.

Особенности организации образовательного процесса

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоритические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время.).

Образовательный процесс учитывает следующую особенность: выстроенная единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм обучения всех возрастных групп.

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.

Режим занятий. Программа предусматривает 1 год обучения, 144 часа в год. Теоретические и практические занятия проводятся на базе МБУДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска 2 раза в неделю по 2 часа. Также есть блок обязательных мероприятий: походы, соревнования, полигоны, фестивали.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144

Для каждой группы обучающихся по данной программе, предусмотрен свой режим занятий.

1.2. 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:**

предметные:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обучение обеспечению безопасности в спортивных туристских походах и соревнованиях;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

метапредметные:

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

личностные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к

систематическим занятиям спортивным 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.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие, инструктаж.	4	4		входящий
2.	Специальная подготовка по спортивному туризму.	70	10	60	текущий
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	24		24	текущий
4.	Спортивное ориентирование.	32	2	30	текущий
5	Исследовательская деятельность	12	6	6	текущий
6	Аттестация	2		2	итоговый
ИТОГО за период обучения:		144	22	122	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Теория. Знакомство, информация о месте и времени занятий, обзор развития ориентирования в области, стране, за рубежом, виды спортивного ориентирования.

1.2 Охрана природы.

Теория. Связь с природой, меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.3. Техника безопасности.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии, техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований, контрольное время, аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки, поиск заблудившихся.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1 Полигоны и учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практическое занятие: отработка техники прохождения этапов спортивного туризма.

2.2 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

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

3. Подготовка к походу. Турбыт

3.1 Походы

Практическое занятие: совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. Спортивное ориентирование

4.1. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Теория. Техника спортивного ориентирования, держание карты, держание компаса, ориентирование карты, сопоставление карты с местностью.

Практическое занятие: измерение расстояний на карте и местности, измерение расстояний на местности шагами, определение точки стояния.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение объектов с линейных ориентиров, взятие контрольных пунктов (кп), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

4.2 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.

5. Исследовательская деятельность.

Теория. Изучение литературы и источников исследования; ознакомление с теорией и историей исследуемого объекта.

Практика. Консультации для сбора информации по данному объекту; Наблюдение; осмысление собранных материалов; проверка и уточнение; выводы, анализ и научный комментарий.

6. Аттестация. Итоговая аттестация в виде тестирования.

1.4.Планируемые результаты

Предметные результаты.

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;

Метапредметные результаты.

- обретут коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;
- освоят жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

Личностные:

-воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- сформируется устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- сформируется бережное отношения к природе.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
1год обучения	15.09.2020г	31.05 2021г	36	144	2 раза в недель по 2 часа (по 45	Осенние каникулы — с 26 октября по 3 ноября 2020 года Зимние

					мин.)	каникулы — с 28 декабря 2020 по 10 января 2021 года. Весенние каникулы — с 22 по 28 марта 2021 года. Летний период учебно-тренировочные сборы, соревнования

Для каждой группы обучающихся предусмотрен отдельный календарный учебный график.

2.2 Условия реализации программы.
Материально - техническое обеспечение программы.

МБУДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г.Брянска располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Имеется специализированный кабинет для осуществления образовательного процесса с необходимым оборудованием:

1. Компаса;
2. Комплекты спортивных карт;
3. Система электронной отметки (компостеры, электронные станции, чипы);
4. Контрольные пункты (призмы);
5. Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
7. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
8. Часы судейские;
9. Знаки контрольных пунктов из материи;
10. Полотнища «старт» и «финиш»;
11. Разметка для маркированных трасс;
13. Аптечка.

Индивидуальное и групповое снаряжение для реализации данной программы представлены в **Приложение 1 и Приложении 2.**

Информационное обеспечение.

Электронные образовательные ресурсы (видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии, демонстрационный и раздаточный материал; видеоматериалы; учебно-методические пособия и др.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами «Рабочая тетрадь начинающего ориентировщика»
- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

2.3 Формы контроля

По итогам реализации программы предусмотрено проведение различных форм контроля:

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения, опроса, практических и тестовых заданий. Проводится на протяжении всего учебного года. В процессе текущего контроля проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и);

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы аттестации соответствуют локальному акту УДО и учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

2.4 Оценочные материалы.

Результативность усвоения дополнительной общеразвивающей программы отслеживается путём проведения входного, текущего, промежуточного и итогового контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся. Проводится в форме беседы, опроса.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме беседы, опроса, тестирования, педагогического наблюдения.

- итоговый контроль проводится в конце курса обучения, с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Проводится в форме соревнования или тестирования.

Материалы для проведения итогового контроля представлены в **приложении 4.**

2.5 Методические материалы

Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов. В рамках занятий любой формы применяются индивидуальные, парные, групповые методы взаимодействия. Особое внимание уделяется рефлексии.

Практические методы: Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов. В каникулярное время – в соответствии с поданными заявками на участие профильных сменах и походно-экспедиционной практики.

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 спортивного зала ЦДиЮТиЭ; 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
7. дистанционные занятия

В случае перехода на дистанционное обучение, теоретические темы и темы связанные с физической подготовкой, возможны для изучения в формате дистанционного обучения в онлайн и офлайн режимах.

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.

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.

К программе прилагаются план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму:

- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации действующее с 01.12.2018 утверждено приказом Минспорта России от 20 февраля 2017 г. №108, зарегистрировано в Минюсте России от 21 марта 2017 г. № 46058 (в редакции приказов от 01 июня 2017 г. № 479, от 16 февраля 2018 г. № 143, от 26 октября 2018 г. № 913);
- Нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2018-2021 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я) утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571;
- Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2015 г.;
- Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2011 г.;
- Положение о спортивных судьях (действует с 01 декабря 2018 года), утверждено приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 г. №134 (зарегистрирован Минюстом России 31 мая 2017 г., регистрационный № 46917), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 13 февраля 2018 г. № 123, от 26 октября 2018 г. № 914;
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от 25 декабря 2017 г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2011-2018 г.г.

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).

2.6.Список литературы

Для педагога

1. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я) «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Утверждён президиумом федерации спортивного туризма России протокол №6 от 28.03.2015.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
4. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
5. 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.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Утверждено приказом Минспорта России от 17 марта 2015 г. №227, зарегистрировано в Минюсте России от 05 мая 2015 г. № 37145 (в редакции приказа от 28 сентября 2015 г. № 907).
7. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
8. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие. /В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
9. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.: «ФиС»,1990.
10. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
11. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
12. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
14. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
15. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье. /Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
16. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
17. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2018-2021 года, утверждены приказом №781

Минспорта России от «13» ноября 2017 года № 990 (с изменениями, внесёнными приказом Минспорта России от 09.04.18 № 325 и от 18.12.18 № 1050).
18. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я) «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Утверждён решением президиума федерации спортивного туризма России от 23.03.2019.
19. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений. / В.С. Сенин. – М.: 1993.
20. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. / В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
21. 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.
22. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. /Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
23. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.
24. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
25. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
26. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Приказ №1199 Минспорттуризма России от «10» ноября 2010 года.
27. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2010-2013 года, утверждены приказом №95 Минспорттуризма России от «09» февраля 2010 года.
28. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
29. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
30. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
31. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
32. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.

Список литературы для обучающихся

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» - М.: Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». 2-е издание, переработанное и дополненное - М.: «Профиздат»,1990

5. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
7. «Энциклопедия туриста» - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм. / Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.
9. Методические рекомендации. Подготовка исследовательских краеведческих работ обучающимися в рамках всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество».

Для родителей.

1. Сухомлинский В.А. Задачи воспитания в наши дни. Страницы литературы – М,; Политиздат, 1991- С, 127-129.
2. Бондаревская Е.В. Воспитание как возрождение гражданина, человека культуры и нравственности // Опыт разработки концепций воспитания: В 2ч. – Ростов на Дону, 1993. – Ч. 1. – С.11-42
3. Макаренко А.С. О воспитании. – М., 1998.
4. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
5. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.

Приложение 1

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.	Средство для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

Приложение 2

Групповое снаряжение

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Фляга для воды 1,5-2 л.
6.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
7.	Блокнот, ручка, линейка.
8.	Верёвка основная диаметром 10 мм., 40м. 6-8 штук
9.	Верёвка основная д-10 мм., 50 – 60 м. 3-4 штуки
10.	Верёвка основная д-10 мм., 20 – 25 м. 8-10 штук
11.	Верёвка основная д-10 мм., 30 м. 5-6 штук
12.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
13.	Карабин с муфтой.
14.	Блок ролики.
15.	Петли двойные, д-10 мм., 3-5м.
16.	Полотно для изготовления носилок.
17.	Медицинская аптечка.
18.	Ремонтный набор.
19.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
20.	Фотоаппарат цифровой.
21.	Картографический материал.
22.	Курвиметр.
23.	Газовая горелка.
24.	Пила двуручка или цепная.
25.	Зажим жумар двойной. 3-4 штуки
26.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).

Приложение 3

Технологическая карта занятия по программе «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

Образовательное учреждение: туризма и экскурсий г. Брянска
Педагог дополнительного образования:
Дата:
Занятие: 90 минут.
Тема занятия:
Цель:
Планируемые результаты:
Предметные:
Метапредметные:
Инструменты
Задачи занятия:
Предметные
Метапредметные:

1. **Познавательные УУД**

2. **Регулятивные УУД**
3. Коммуникативные УУД:
Личностные:
-оценивать свою работу и работу в группе своих товарищей
- давать адекватную самооценку
- обучить применять на практике полученные знания
- прививать интерес к познавательной деятельности
Тип занятия:
Формы:
Методы:
Приемы:
Оборудование: компьютер, проектор, доска, индивидуальные контрольные листы, карточки, схемы, карты.
Организационно-деятельный блок
Образовательные технологии: обучение индивидуальное и групповое. Дифференцированный подход, системно-деятельностный подход, проблемное обучение.

Схема конспект занятия

Этапы занятия	Время (мин)	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты	
				предметные	УУД коммуникативные
1. Организационный (мотивация)					
2. Постановка цели и задачи занятия Мотивация к учебной деятельности					
3. Актуализация знаний Затруднение. Выход из затруднения					
4. Первичное закрепление самостоятельная работа					
5. Применение знаний в новой ситуации. Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок		1.			
6. Подведение итогов					
7. Информация о домашнем задании					
8. Рефлексия					

Приложение 4

Вопросы по итоговой аттестации

1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?
a. не менее 6 мм;
b. не менее 8 мм;
c. не менее 10 мм.
2 Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации снятия перил?
a. не менее 6 мм;
b. не менее 8 мм;
c. не менее 10 мм.
3.Что является двойной веревкой?
a. сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
b. две отдельные веревки;
c. все перечисленное.
4 Где могут применяться карабины без муфт?
a. для организации промежуточных точек страховки;
b. для транспортировки груза;
c. для организация страховки (самостраховки).
5 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано в полиспасте?
a. не должно превышать 4 штуки;
b. не должно превышать 5 штук;
c. не должно превышать 6 штук;
d. не должно превышать 7 штук.
6 Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?
a. не менее 4 мм;
b. не менее 6 мм;
c. не менее 8 мм;
d. не менее 10 мм.
7 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?
a. веревка диаметром не менее 10 мм
b. двойная веревка диаметром не менее 6 мм
c. равнопрочная стропа
8 Какая максимальная длина самостраховки должна быть у участника?
a. 0,5 м;
b. 1,5 м;
c. 2 м.
9 В качестве чего могут быть использованы зажимы?
a. в качестве средства для организации движения по перилам;
b. в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил;
c. для организации самостраховки при подъеме и спуске по перилам.

10 При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?
a. при выполнении страховки;
b. при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил;
c. спуск по наклонной навесной переправе;
d. при работе с веревкой при укладке бревна через преграду.
11 При работе на дистанции, с какого момента участник должен находиться в каске?
a. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
b. при начале работы с веревкой;
c. с момента пересечения линии старта и до финиша.
12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?
a. номером участника;
b. названием команды;
c. эмблемой команды или спортивного клуба.
13 Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?
a. встречная восьмерка;
b. прямой;
c. встречный;
d. грейпвайн.
14 Какой узел не является схватывающим?
a. пруссик;
b. австрийский;
c. брамшкотовый;
d. Бахмана.
15 Какой узел требует наличие контрольного узла?
a. встречный;
b. грейпвайн;
c. проводник-восьмерка;
d. штык;
e. австрийский проводник.
16 Какой материал может использоваться для изготовления опорных петель?
a. стропы;
b. лямки от рюкзака;
c. отрезки основной веревки диаметром не менее 10 мм;
d. двойная веревка диаметром не менее 6 мм.
17 Куда подключается конец сопровождающей веревки при переправе участника через сухой овраг по параллельным перилам или по бревну?
a. в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса;
b. в беседочный карабин страховочного пояса;
c. в точку крепления к ИСС
18.Что должен сделать участник при повреждении перильной веревки?
a. немедленно заменить веревку;
b. пройти все дистанцию с ней до финиша;
c. вывести с помощью узла из-под нагрузки поврежденный участок веревки

19. Какого диаметра должны быть сдергивающие веревки?
a. на усмотрение технической комиссии;
b. не менее 6 мм;
c. не менее 10 мм.
20 Как должны размещаться веревка сопровождения относительно перил при переправе по бревну?
a. выше по течению;
b. произвольно;
c. ниже по течению.
21 Начиная с какого угла, навесная переправа считается наклонной?
a. 10°;
b. 15°;