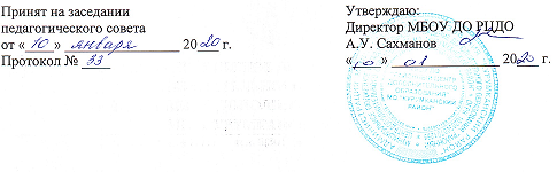
**МУ «курумканское районное Управление образования»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Районный центр дополнительного образования»**

**МО «Курумканский район»**



***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа***

***туристско-краеведческой направленности***

***«ТYрэhэн нютагай зYргэ» («Тропинки родного края»)***

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Аюшеев Михаил Анатольевич,

педагог дополнительного образования

I (первая) квалификационная категория

с. Курумкан, 2020 г.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей «ТYрэhэн нютагай зYргэ» («Тропинки родного края») разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

– Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р.);

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196);

– 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»;

– Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях− к программам дополнительного образования детей»;

– Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Уставом МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район»

– Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район» от 21.01.2016 г. № 5).

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Программа «ТYрэhэн нютагай зYргэ» (Тропинки родного края) является модифицированной программой туристско-краеведческой направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков. Данная программа разработана на основе образовательной программы дополнительного образования «Спортивный туризм (дистанция-пещеходная)», разработчики программы: Измайлов М.Ш., Матюшенко Е.В.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню иэкологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянием городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

**Актуальность программы** определяется необходимостью формирования у детей потребности к активным видам досуговой деятельности, формирования и подержания культуры здорового образа жизни, развития у подростков познавательного интереса к изучению родной истории, культуры, природы. Программа «ТYрэhэн нютагай зYргэ» («Тропинки родного края») предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Выполнение программы зависит от способностей учащихся, дает им возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях. Программа «ТYрэhэн нютагай зYргэ» («Тропинки родного края») позволяет детям не только углублять знания, полученные во время занятий туризмом, но и применять их на практике по Правилам, установленным в масштабах страны, ощущать свою принадлежность к сообществу спортсменов туристов, получать допрофессиональную подготовку, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста.

Курумканский район располагается в одном из прекраснейших уголков нашей планеты – в Бурятии, в Баргузинской долине. Наш край представляет собой совокупность великолепных памятников природы, которые позволяют открывать в окружающем мире, а также и в себе новые достоинства и возможности. Доступность этих мест позволяет организовывать многообразные маршруты и привлекать к занятиям детей любого возраста.

**Педагогическая целесообразность**

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Походы помогают молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по различным профессиям. В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Түрэhэн нютагай зүргэ» («Тропинки родного края») готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Средствами туризма происходит социализация детей из «группы риска». Этих детей очень сложно занять внеурочной деятельностью. Им необходимо дать возможность активной деятельности, в которой они смогут себя проявить, чувствовать себя комфортно, дать «выход» своей энергии, направив ее в положительное русло.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

**Отличительной особенностью программы** является изучение темы «Краеведение» билингвическим методом.

Данный метод положительно сказывается на развитии памяти, умении понимать, анализировать и обсуждать явления языка, сообразительности, быстроте реакции, математических навыках и логике. Полноценно развивающиеся билингвы, как правило, хорошо учатся и лучше других усваивают абстрактные науки, литературу и другие иностранные языки.

Сетевое взаимодействие программы осуществляется с МБОУ «Курумканскаясош №1» и МБОУ ДО «Курумканскаясош №2».

Данная программа реализуется в ходе социального партнерства с ГБУ ДО «Ресурсный центр патриотического воспитания, туризма и спорта Республики Бурятия», ИП «Будаев Д.А.» (оказание экскурсионных туристических услуг), база отдыха «Умхей».

**Адресат программы:**

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (11-17 лет**)**.

Психологическое сопровождение программы проводят специалисты ГБОУ «Республиканский центр образования» и психологами общеобразовательных организаций в рамках мониторинга интеллектуального развития обучающихся, развития высших психических функций (память, внимание, мышление, восприятие), развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сфер.

**Объем и срок реализации программы:**

1 года обучения – 144 часа;

2 и 3 года обучения – 216 часов.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса** направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 12 – 17 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

**Режим занятий:**

I год обучения – 144 часа: 4 часа в неделю – два раза в неделю по два часа;

II и III года обучения – по 216 часов: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

**Состав группы** первого года обучения – 12-15 человек, 2-го и 3 года обучения – 10-12 человек. При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число учащихся, чем необходимо для формирования учебной группы (минимальный состав — 15 человек). Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категорийным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 12 человек (10 детей и 2 руководителя). Через три-четыре года занятий обычно формируется команда численностью около 12 человек. Это и есть та цифра, на которую следует ориентироваться при наборе новой группы.

**Формы учебной деятельности**предусматривают два вида организации воспитанников:

**Организационная форма:** занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.(спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

**Свободная форма:**имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

**Рекомендуемые типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

**Рекомендуемые формы занятий:** учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как  соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Программа рассчитана:

1 год обучения 144 часа (4 часа в неделю), 2 и 3 годы обучения 216 часов (6 часов в неделю). Программа имеет структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его кружка и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному. Во время и после каждого года обучения планируется проведение степенных или категорийных многодневных походов, участие в туристском слете, туристском лагере, сборах и соревнованиях. Зачетный многодневный поход, лагерь находятся за сеткой часов.

**1 год обучения.** После 1 года обучения учащиеся должны уметь разводить костер, заготовить дрова, устанавливать палатку, разбивать бивуак, знать основы туристской техники. Первый этап обучения - информационно-познавательный. Учащиеся в этот период овладевают основами туристских знаний. После изучения первого модуля, учащиеся уже имеют представление о туризме.

**2 год обучения.** После 2 года обучения учащиеся должны уметь самостоятельно выполнять определенные задания - разбивка бивуака, приготовление пищи, разработка маршрута, подготовка и ремонт снаряжения, умение собираться в поход. Этот этап операционно-деятельный. Ребята выполняют разряды по спортивному туризму.

**3 год обучения**. После 3 года обучения ребята должны уметь самостоятельно собраться в поход, разработать маршрут, знать технику и тактику туризма, могут работать судьями, инструкторами, уметь ориентироваться на местности различными способами. Этап практико-ориентационный. На 3 году обучения ребята организовывают соревнования, работают судьями.

**Цель программы**: создание необходимых условий для личностного развития, оздоровления, адаптации к жизни в обществе, организации содержательного досуга воспитанников посредством занятий туризмом.

**Задачи** которые решаются в процессе реализации данной программы:

*Образовательные:*

- формировать систему знаний о спортивном туризме (маршруты, дистанции), инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах;

- ознакомить с правилами соревнований по туризму,

- обучать технике и тактике спортивного туризма;

- расширять знания о родном крае;

- применять полученные навыки для решения практических задач;

*Воспитывающие:*

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;

- формировать установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;

- повышать мотивацию осознанного выбора профессии.

- воспитать устойчивый интерес к занятиям в объединении;

- формировать из числа старших и наиболее опытных воспитанников инструкторский актив, помогающий в реализации данной программы;

*Развивающие:*

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные и ориентационно-пространственные качества; развивать туристские умения и навыки;

- развивать организаторские способности, навыки судейства соревнований;

- развивать навыки адаптации в изменяющихся условиях;

- повышать уровень физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию;

- совершенствовать интеллектуальные, нравственные, волевые качества и личностные характеристики, таких как выносливость, сила воли, решительность, самостоятельность;

- формировать здоровый образ жизни через занятие спортом;

**Учебный план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 год обучения** | | | | |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Спортивный туризм. | 77 | 16 | 61 |
| 2 | Техника туризма. Основы туризма. Краеведение. | 20 | 9 | 11 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 47 | 1 | 46 |
| Итого: | | 144 | 26 | 118 |
| **2 год обучения** | | | | |
| 1 | Спортивный туризм. | 117 | 28 | 89 |
| 2 | Техника туризма. Основы туризма. Краеведение. | 39 | 14 | 25 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 60 | 1 | 59 |
| Итого: | | 216 | 53 | 163 |
| **3 год обучения** | | | | |
| 1 | Спортивный туризм. | 117 | 28 | 89 |
| 2 | Техника туризма. Основы туризма. Краеведение. | 39 | 14 | 25 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка. | 60 | 1 | 59 |
| Итого: | | 216 | 53 | 163 |

**Содержание программы**

*Вводное занятие*

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБОУ ДО «Районный центр дополнительного образования» МО «Курумканский район»

*1. Спортивный туризм*

Понятие о спортивном туризме.

- Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи по спортивному туризму.

- Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

- Терминология, применяемая в спортивном туризме.

Характеристика технических приемов:

- Подъем по склону с верхней командной страховкой;

- Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;

- Движение по перилам по тонкому льду;

- Переправа первого участника вброд;

- Переправа первого участника по тонкому льду;

- Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;

- Организация и снятие перил;

- Переправа первого участника через реку по бревну;

- Траверс склона первым участником с командной страховкой;

- Движение по навесной переправе.

- Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.

- Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

- Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

- Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

- Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

- Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Нормативная база по спортивному туризму

- Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

- Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

- Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

- Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

*Раздел «Определение результатов».*

- Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

- Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

*Основы туристской подготовки*

- Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

- Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

- Уборка места лагеря.

- Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

- Гигиена в условиях полевого лагеря.

- Комплектование группы, распределение обязанностей.

- Должности в группе постоянные и временные.

- Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

- Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

- Правила установка палатки в различных условиях.

- Типы костров, правила разведения.

- Места для приготовления пищи.

- Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

- Обязанности завхоза. Меню.

- Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

- Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию

*2. Техника туризма основы туризма. Краеведение*

История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России.

- Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России.

- История развития детско-юношеского туризма в Республике Бурятия.

- Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

- Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

Снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года.

- Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

- Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

- Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.

- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

- Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.

- Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

- Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;

- Траверс по перилам;

- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

- Спортивный спуск с самостраховкой;

- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);

- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);

- Скальное лазание.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;

- Траверс по перилам;

- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

- Спортивный спуск с самостраховкой;

- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);

- Движение по веревке с перилами (параллельные перила); скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;

- транспортировка груза на этапах.

*3. Физическая подготовка*.

*Общефизическая подготовка:*

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.

- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

- Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

- Подтягивание на перекладине.

- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

- Подвижные игры.

- Эстафеты.

- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

*Специальнофизическая подготовка:*

- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

- Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года. - Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.). - Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), бег по лестнице.

- Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

- Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

- Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание.

- Комплектование медицинской аптечки.

- Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.

- Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

- Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

Сдача контрольных нормативов.

- Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

*Обучающиеся знают:*

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи;

- основы планирования спортивной тренировки;

- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

*Обучающиеся умеют:*

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;

- самостоятельно планировать тренировку;

- читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

- выполнять контрольно-переводные нормативы; выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

**Планируемый результат.**

По окончании занятий 1 и 2 года обучения обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении, и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий. В течение ознакомительного модуля обучения обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах, пешеходному туризму на дистанциях 1 класса, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Обучающимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивного туризма. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств.

Кроме того, обучающиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, изучают топонимику, узнают о выдающихся российских путешественниках и туристах-спортсменах.

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах. Каждый учебный год модуля предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года.

Кроме того, рекомендуется проведение степенных и категорийных походов (до II к.с.) в периоды каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников.

Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке воспитанников к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

По окончании занятий 3 года обучения решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, обучающимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебного процесса. В течение периода обучения обучающиеся выполняют нормативы 1-го разряда по спортивному туризму, принимают участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях и туристских слетах на дистанциях 3-4 классов по пешеходному туризму, спортивному ориентированию. Кроме того, рекомендуется проведение степенных и категорийных походов (до IV к.с.) в периоды каникул. На данном этапе обучающиеся овладевают высоким уровнем технико-тактического мастерства, способностью заглядывать в будущее - строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий. Важным фактором является высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, предельная концентрация внимания, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует не только достижению высокого спортивного результата, но и дальнейшему развитию ребенка в сильную личность.

**Способы проверки результатов.**

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

2. тестирование по общефизической подготовке;

3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий,**

**включающий формы аттестации**

**Календарный учебный график**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем. | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| ***1.***  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 1.6  1.7 | ***Спортивный туризм.***  Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная. Правила соревнований.  Нормативная база по спортивному туризму.Узлы. Работа с веревкой.  Специальное снаряжение для занятий туризмом. Страховка и сопровождение.  Техника безопасности при проведении туристских соревнований, походов, занятий Техника личных дистанций.  Техника командных дистанций – группа. Тактика.  Поисково-спасательные работы Соревнования по туризму. | ***77***  3  9  6  26  20  6  7 | ***16***  2  2  1  3  4  2  2 | 61  1  7  5  23  16  4  5 | Тест по правилам спортивного туризма  Сдача нормативов по вязке узлов Тест по Регламенту. Соревнования.  Прохождение дистанции Соревнования. Прохождение дистанции Соревнования. Соревнования. |
| 2  2.1  2.2  2.3 2.4  2.5 | ***Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.***  Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу. Организация туристского быта. Снаряжение.  Организация похода. Подготовка. Техника. Техника безопасности в походе.  Краеведение Баргузинской долины. | ***20***  1  7  7  2  3 | ***9***  1  2  2  1  3 | ***11***  -  5  5  1  - | Тест по правилам поведения в лесу. Участие в походе. Разработка маршрута. Тест по правилам безопасности в походе. Аварийная сигнализация. Тест по топономикеБаргузинской долины |
| ***3.***  3.1  3.2 3.3 | ***Общая и специальная физическая подготовка.***  Здоровый образ жизни. Врачебный контроль. Самоконтроль.  Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена. ОФП. Здоровый образ жизни. СФП | ***47***  3  27 17 | ***1***  1  -  - | ***46***  2  27  17 | Сдача контрольных нормативов. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса. |
|  | **Итого за период обучения** | **144** | ***26*** | **118** |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем. | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| ***1.***  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 1.6  1.7 | ***Спортивный туризм. Дистанция пешеходная***  Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Правила соревнований. Регламент. Узлы. Работа с веревкой.  Специальное снаряжение для занятий туризмом. Страховка и сопровождение.  Техника безопасности при проведении туристских соревнований, походов, занятий Техника личных дистанций.  Техника командных дистанций – группа. Тактика.  Поисково-спасательные работы Соревнования по туризму. | ***117***  12  18  12  33  30  6  6 | ***28***  3  6  3  6  6  2  2 | ***89***  9  12  9  27  24  4  4 | Тест по правилам спортивного туризма  Сдача нормативов по вязке узлов Тест по Регламенту. Соревнования.  Прохождение дистанции Соревнования. Прохождение дистанции Соревнования. Соревнования. |
| 2  2.1  2.2  2.3 2.4  2.5 | ***Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.***  Техника туризма. Правила поведения в лесу.  Организация туристского быта. Снаряжение.  Организация похода. Подготовка. Техника. Техника безопасности в походе.  Краеведение Баргузинской долины. | ***39***  6  12  9  9  3 | ***14***  2  3  3  3  3 | ***25***  4  9  6  6  - | Тест по правилам поведения в лесу. Участие в походе.. Тест по правилам безопасности в походе. Аварийная сигнализация. Разработка маршрута по Баргузинской долине |
| ***3.***  3.1  3.2 3.3 | ***Общая и специальная физическая подготовка.***  Здоровый образ жизни. Врачебный контроль. Самоконтроль.  Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена. ОФП. Здоровый образ жизни. СФП | ***60***  3  30  27 | ***1***  1  -  - | ***59***  2  30  27 | Сдача контрольных нормативов. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса. |
|  | **Итого за период обучения** | **216** | ***53*** | **163** |  |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем. | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| ***1.***  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 1.6  1.7 | ***Спортивный туризм. Дистанция пешеходная***  Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Правила соревнований. Регламент. Узлы. Работа с веревкой.  Специальное снаряжение для занятий туризмом. Страховка и сопровождение.  Техника безопасности при проведении туристских соревнований, походов, занятий Техника личных дистанций.  Техника командных дистанций – группа. Тактика.  Поисково-спасательные работы Соревнования по туризму. | ***117***  12  18  12  33  30  6  6 | ***28***  3  6  3  6  6  2  2 | ***89***  9  12  9  27  24  4  4 | Тест по правилам спортивного туризма  Сдача нормативов по вязке узлов Тест по Регламенту. Соревнования.  Прохождение дистанции Соревнования. Прохождение дистанции Соревнования. Соревнования. |
| 2  2.1  2.2  2.3 2.4  2.5 | ***Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.***  Техника туризма. Правила поведения в лесу.  Организация туристского быта. Снаряжение.  Организация похода. Подготовка. Техника. Техника безопасности в походе.  Краеведение Баргузинской долины. | ***39***  6  12  9  9  3 | ***14***  2  3  3  3  3 | ***25***  4  9  6  6  - | Тест по правилам поведения в лесу. Участие в походе. Разработка маршрута. Тест по правилам безопасности в походе. Аварийная сигнализация. Реферат по памятникам природыБаргузинской долины |
| ***3.***  3.1  3.2 3.3 | ***Общая и специальная физическая подготовка.***  Здоровый образ жизни. Врачебный контроль. Самоконтроль.  Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена. ОФП. Здоровый образ жизни. СФП | ***60***  3  30  27 | ***1***  1  -  - | ***59***  2  30  27 | Сдача контрольных нормативов. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса. |
|  | **Итого за период обучения** | **216** | ***53*** | **163** |  |

**Условия реализации программы.**

Для реализации программы имеется:

- отдельное помещение: учебный кабинет оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;

- компьютерная техника: компьютер, сканер, принтер, фото- и видеокамера телевизор;

- спортивный зал, оборудованный специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

*Материалы и оборудование, используемые при реализации программы*

Для занятий по спортивному туризму необходимо следующее снаряжение:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;

- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;

- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;

- палатки различных видов, типов и конфигураций; - спальники различных видов, типов и конфигураций;

- шаблоны меню и раскладки продуктов;

- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;

- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

*Кадровое обеспечение*

Аюшеев Михаил Анатольевич – педагог дополнительного образования, 1 квалификационная категория, инструктор детско-юношеского туризма, специальность по диплому «география», квалификация «учитель географии и биологии»

**Оценка достижений результатов**

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- тестирование по общефизической подготовке;

- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

*Входной контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающих имеющихся знаний, умений и навыков.

*Промежуточный контроль* проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

*Итоговый контроль* проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

**Оценочные материалы**

Тест по правилам спортивного туризма

Сдача нормативов по вязке узлов Тест по Регламенту. Соревнования.

Прохождение дистанции Соревнования.

Тест по правилам поведения в лесу.

Участие в походе.

Тест по правилам безопасности в походе.

Аварийная сигнализация.

Разработка маршрута по Баргузинской долине

Сдача контрольных нормативов.

Ведение дневника самоконтроля.

Определение пульса.

**Методические материалы**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
3. Практические методы: спортивные тренировки, со­ревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов

**Список литературы**:

1. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.

2. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.

3. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.

4. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.

5. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. :ЦДЮТур, 1999. - 55с.

6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

7. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.

8. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.

9.«Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.

10.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

11. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М . : Вилад, 1996. – 80с.

12. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

13. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. :ЦДЮТур, 2000.- 64с.

14. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.

15. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.

16. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. Пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

17.Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

18.Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.

19.Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.

20.Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с. 14.Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.

21.Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.

22.Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с. 17.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

**Литература для обучающихся**

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. :Вилад, 1996. – 80 с.

2.Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

3.Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

4. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

6. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.