

«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

Директор МАУДО «СДЮТурЭ»

от « 1 » 10 2021 г.

Е.В.Махова

Протокол № 2

2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Спортивный туризм»

Автор-составитель:

Третьяков Сергей Сергеевич

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 1 год

возраст обучающихся: 16 - 18 лет

г. Новотроицк, 2021 г.

Пояснительная записка

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.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и компетенции, но и помогать реализовать их интересы. В спортивном туризме большое внимание уделяется как теоретической, так и практической подготовке. Обучение азам спортивного туризма начинается задолго до выхода на местность (в лес) и участия в каких-либо соревнованиях, так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.

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

Детско-юношеский туризм представляет собой социально-педагогическую систему, обеспечивающую самоактуализацию и самоутверждение, самореализацию личности, общую адаптацию ее к современным социально-экономическим условиям, путем активного включения в познание, преобразование окружающей среды.

Туристско-краеведческая деятельность – это комплексное освоение детьми окружающего мира – освоение природы, истории, культуры, экономики изучаемого региона. Преобладание активного познания (изучение, исследование, преобразование объема путешествия, похода, экскурсии) расширяет воспитательно-образовательные границы детско-юношеского туризма.

Общеобразовательная программа «Спортивный туризм» направлена на адаптацию обучающегося к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимися своей будущей профессии; юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Актуальностью программы является создание интегрированного образовательного поля, способствующего осознанию ребенком своих возможностей и профессионального самоопределения, полной самореализации на

основе свободного выбора направленной деятельности, дифференциации и индивидуализации ее содержания.

Программа предусматривает создание инновационной модели профориентационной и допрофессиональной подготовки учащихся в учреждении дополнительного образования детей средствами туризма и краеведения.

Таким образом, туристско-краеведческая деятельность становится эффективным средством социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей, которая обеспечивается комплексом педагогических условий:

- создание скоординированной социальной среды, способствующей комфортному вхождению подростка в систему социальных отношений;
- актуализация мотивационной сферы подростка за счет наполнения социально-значимой деятельности личностным смыслом;
- обеспечение педагогического сопровождения социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, с элементами туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает знакомство обучающихся с видами соревнований туристской направленности, с последующей специализацией каждого обучающегося на определенный вид соревнований:

- дисциплина – дистанции – пешеходные;
- дисциплина – дистанции – лыжные;
- дисциплина – дистанции – водные;
- дисциплина – дистанции – комбинированные;
- дисциплина – маршруты.

Тип программы – модифицированная.

Основой данной программы является типовая программа, которая рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования подростков.

Программа переработана с учетом специфики образовательного учреждения дополнительного образования детей «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)», регионального компонента, потребности образовательного пространства города Новотроицка.

Программа рекомендована методическим советом МАУДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» для занятий туризмом с подростками старшего школьного возраста, с учетом возрастных особенностей организма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по спортивному туризму и соревнований «Школа безопасности и предусматривает поэтапное изучение

учебного материала и своевременную подготовку к участию в соревнованиях, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Цель программы направлена на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа решает следующие **задачи**:

обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;

- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

- **развивающие:**

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

- **воспитательные:**

- формирование бережного отношения к природе.

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

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

Срок реализации данной программы – 1 год, с обучающимися в **возрасте** от 16 до 18 лет:

Способы организации содержания образования.

По способу организации содержания образования программа является комплексной, интегрированной.

Комплексность данной программы основывается на:

- должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей;
- цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, то есть в процессе обучения происходит усложнение материала в соответствии с уровнем освоения программы, при этом содержание разделов и тем остается неизменным, но с более широким и углубленным изучением.

Интеграция направлена в данной программе на изучение определенной области знания, а также смежных с ней направлений.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, в каждый год составляет 216 часов. Количество часов из расчета 2 занятия по 3 часа в неделю на одну группу. Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом. Занятия на базе МАУ ДО СДЮТурЭ г. Новотроицк.

Количество часов занятий регламентируется согласно следующим нормативными документами: Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПин 2.4.4.3172-14 (приложение № 3), Устав МАУ ДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)».

Согласно данным нормативным документам занятия проводятся:

- в помещении – 3 академических часа по 45 минут;
- практические занятия на местности – до 8 часов;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму – до 8 часов;
- проведение одного дня похода – до 8 часов;
- проведение многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий – за каждый день до 8 часов.

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

Формы занятий:

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные.

Методы обучения:

- рассказ, беседа, работа с литературой, дискуссия, лекция (словесные);
- просмотр фотографий, видеofilьмов, работа со схемами, плакатами (наглядные);
- тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, учебно-тренировочные сборы (практические).

Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Ожидаемый результат, способы и формы подведения итогов в соответствии с уровнем обучения реализации общеобразовательной программы.

Ожидаемые результаты реализации программы.

По итогам года обучения, не менее 30 % обучающихся в объединении должны выполнить III юношеский разряд по спортивному туризму. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и соревнованиях «Школа безопасности» на муниципальном уровне.

При освоении базового уровня программы, обучающиеся должны приобрести определенный минимум знаний, умений и навыков.

В программу включен обязательный для всех дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности учреждения комплекс упражнений и заданий «Туристско-краеведческий минимум» с прохождением промежуточной и итоговой аттестация обучающихся.

Минимум знаний, умений и навыков

членов туристского объединения при освоении базового уровня программы

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	

1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация бивачных работ	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Распределение обязанностей в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.6.	Движение в походе. Техника преодоления естественных препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.	Техника движения и преодоления препятствий.
1.8.	Действия группы в аварийных ситуациях	Условия, затрудняющие нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.	Умения выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях.
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.11	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.12	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Топографические знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.4.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности

2.5.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
2.7.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.2.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих викторин.
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Обеспечение безопасности			
4.1.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
4.5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

4.6.	Основные приемы оказания первой помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
5. Общая физическая подготовка			
5.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6. Специальная туристская подготовка			
6.1.	Узлы, способы завязывания, применение	Названия узлов, способы их завязывания, применение в различных ситуациях.	Правильно завязывать основные узлы, применяемые в спортивном туризме.
6.2.	Личное прохождение этапов		Без ошибок проходить различные этапы из туристской полосы препятствий.
6.3.	Специальное личное и групповое снаряжение	Название и применение специального снаряжения.	Применять специальное снаряжение в различных ситуациях.
6.4.	Работа с веревками	Применение веревок различного диаметра и состава.	Бухтовка, маркировка, метание веревки на дальность и меткость.
6.5.	Работа с карабинами	Названия частей карабинов. Виды карабинов.	Правильно использовать карабины.
6.6.	Командное прохождение дистанции	Тактическая работа на дистанции.	Распределять работу каждого члена команды на протяжении дистанции.

6.7.	Соревнования по виду «Спортивный туризм»	Соревнования по различным дисциплинам вида спорта.	Участие в соревнованиях.
6.8.	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	Изучить правила вида спорта «Спортивный туризм».	
6.9.	Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм»	Изучить регламенты по различным дистанциям вида спорта «Спортивный туризм».	
6.10	Наведение этапов	Технические и тактические приемы при наведении переправ.	Применение технических и тактических приемов при наведении переправ.
6.11	Командная работа на этапах	Тактическая работа при прохождении различных этапов командой.	Распределять работу каждого члена команды при работе на этапе.
6.12	Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные»		Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.
6.13	Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные»		Участие в соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях.
6.14	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
6.15	Туристские слеты		Участие в туристских слетах.

Реализация цели и основных задач обучения, в соответствии с уровнем освоения программного материала позволяет обучающимся приобрести практический опыт участия в спортивных и массовых мероприятиях различного уровня и направленности.

Способы определения результативности по программе:

- рейтинг обучающихся внутри объединения;
- мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях различного уровня;
- результаты «Туристско-краеведческого минимума»;
- выполнение норм выполнения спортивных разрядов.

Данные способы являются **индикаторами контроля** освоения обучающимися программного материала.

Для контроля применяются следующие методы: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные тренировки.

С развитием спортивного туризма в регионах нашей страны, сейчас активно применяются новые технологии по проведению соревнований. В туристских соревнованиях активно применяется программа электронной отметки SportIdent, которая позволяет отслеживать результаты после прохождения каждого этапа дистанции, временные отрезки прохождения этапов.

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

В течение всего периода занятий обучающиеся сдают комплекс упражнений и заданий «Туристско-краеведческий минимум», в конце года проводится итоговый контроль. Во время сдачи туристско-краеведческого минимума проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму, словарь туриста) и практические навыки (итоги участия в соревнованиях и выполнение норм для присвоения спортивных разрядов). В конце учебного года обучающиеся должны выполнять требования контрольных нормативов. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка				
		1				
1.	Введение	2				
2.	Основы туристской подготовки	32				
3.	Топография и ориентирование	22				
4.	Краеведение	10				
5.	Обеспечение безопасности	10				
6.	Общая физическая подготовка	60				
7.	Специальная физическая подготовка	-				
8.	Специальная туристская подготовка	80				
	Итого:	216				

Формы подведения итогов реализации программы:

- рейтинговая система обучающихся внутри объединения;
- индивидуальный график участия в соревнованиях различного уровня;
- индивидуальный план тренировочного процесса;
- комплекс упражнений и заданий «Туристско-краеведческий минимум»;
- зачетная классификационная книжка спортсмена.

По итогам завершения обучения учащиеся получают сертификат о прохождении обучения по программе и зачетные классификационные книжки спортсмена с отметками о присвоенных спортивных разрядах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН**1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.	2	2	-
		2	2	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-
2.2	Воспитательная роль туризма.	1	1	-
2.3	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2
2.4	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
2.5	Движение в походе.	3	1	2
2.6	Профилактика опасностей и травм в походе.	4	2	2
2.7	Организация бивачных работ.	3	1	2
2.8	Питание в туристском походе.	3	1	2
2.9	Походы.	6	1	5
2.10	Подведение итогов туристского похода.	3	1	2
		32	13	19
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
3.2	Топографические знаки.	2	1	1

3.3	Компас. Работа с компасом.	3	1	2
3.4	Измерение расстояний.	3	1	2
3.5	Способы ориентирования.	3	1	2
3.6	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
3.7	Ориентирование по горизонту, азимут.	3	1	2
		22	9	13
4. Краеведение				
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	1	2
4.2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	3	2	1
4.3	Изучение района путешествия.	3	1	2
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	1	-
		10	5	5
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий.	2	1	1
5.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	2	1	1
5.4	Основные приемы оказания первой помощи.	4	2	2
		10	5	5
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	1	1	
6.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	15	-	15
6.3	Спортивные игры	12	-	12
6.4	Силовая подготовка	15	-	15
6.5	Кроссовая подготовка	15	-	15
6.6	Тестирование	2	-	2
		60	1	59
7. Специальная туристская подготовка				
7.1	Специальное личное и групповое снаряжение.	2	1	1
7.2	Узлы, способы завязывания, применение.	12	-	12
7.3	Работа с веревками.	12	-	12
7.4	Работа с карабинами.	12	-	12
7.5	Личное прохождение этапов.	6	-	6
7.6	Командное прохождение этапов.	6	-	6
7.7	Полигоны по спортивному туризму.	8	-	8
7.8	Соревнования по виду "Спортивный туризм".	6	-	6

7.9	Соревнования по виду "Спортивное ориентирование".	6	-	6
7.10	Туристские слеты.	10	-	10
		80	1	79
ИТОГО за период обучения:		216	36	180

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

1. Основы туристской подготовки

2.1 Туристское путешествие, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

2.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

2.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов,

типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.4 Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

2.5 Движение в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

2.6 Профилактика опасностей и травм в походе.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие

2.7 Организация бивачных работ.

Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие

Установка палатки, разведение костра.

2.8 Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.9 Походы

Практическое занятие

Совершение пешеходных походов по территории родного края.

2.10 Подведение итогов туристского похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

3.2. Топографические знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи

горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.3. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

3.4. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.5. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций,

определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

3.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3.7. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3. Краеведение

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4.2. Родной край, его природные особенности, история, известные

земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

4.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Обеспечение безопасности

5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов,

подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

5.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.4. Основные приемы оказания первой помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

6. Общая физическая подготовка

6.1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2.Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практические занятия

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

6.3.Спортивные игры.

Практические занятия

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

6.4.Силовая подготовка.

Практические занятия

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

6.5.Кроссовая подготовка.

Практические занятия

Кросс по пересеченной местности.

6.6.Тестирование.

Практические занятия

Сдача нормативов.

7. Специальная туристская подготовка

7.1.Специальное личное снаряжение.

Индивидуальная страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие

Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

7.2.Узлы, способы их завязывания, применение.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие

Вязка узлов и применение их по назначению.

7.3.Работа с веревками.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие

Бухтовка и маркировка верёвки.

7.4.Работа с карабинами.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие

Применение карабинов.

7.5.Личное прохождение этапов.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

7.6.Командное прохождение этапов.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие

Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

7.7.Полигоны по спортивному туризму.

Практическое занятие

Отработка техники прохождения этапов на разных видах дистанций.

7.8.Соревнования по виду «Спортивный туризм».

Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

7.9.Соревнования по виду «Спортивное ориентирование».

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

7.10.Туристские слеты.

Виды входящие в программу туристских слетов.

Практическое занятие. Участие в туристском слете в качестве участников.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативная база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г., №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 ноября 1996 г., №132-ФЗ (ред. от 03.05.2012 г.) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Утверждены от 04 июля 2014г., №41);
- СанПиН 3.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» (Утверждены от 14 мая 2014г., №25);
- СанПиН 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей» (Утверждены от 21 января 2014г., №3);
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (Утверждено приказом Минспорттуризма России от 21 ноября 2008г., №48);
- Положение о спортивных судьях (Утверждено приказом Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г., №56);
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 25 июля 2011 г., № 791);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены Приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г., № 571);
- Нормы, требования и условия выполнения разрядов по виду спорта «Спортивный туризм» на 2010-2013 г.г. (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 10 февраля 2010 г., №95);
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – водные» (утвержден Президиумом ТССР 17.04.2009);
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – комбинированные» (утвержден Президиумом ТССР 10.12.2011);
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – лыжные» (утвержден Президиумом ТССР 15.02.2011);
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные» (утвержден Президиумом ТССР 13.12.2009);
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утверждены Приказом Минспорта России от 02 апреля 2010 г., № 278);
- Нормы, требования и условия выполнения разрядов по виду спорта «Спортивное ориентирование» на 2010-2013 г.г. (Утверждены приказом Минспорттуризма России от 29 января 2010 г., №52).

Методические рекомендации:

- Рекомендации по подготовке и проведению соревнований, полигонов, сборов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- Рекомендации по организации и проведению походов.

Информационная база:

- Положения, условия мероприятий и соревнований туристской направленности, техническая информация;
- Отчеты о проведении мероприятий и соревнований.

Дидактические материалы к программе:

- Таблицы и стенды по различным тематикам: личное, групповое, специальное снаряжение; узлы; питание в походе; организация бивака; условные знаки; стороны горизонта; компас; оказание доврачебной помощи; закаливание и т.д.;
- Тесты-опросники по темам программы;
- Викторины по различным темам программы;
- Презентации по различным тематикам, в т.ч. заочная экскурсия;
- Фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований;
- Карты парков, скверов города, близлежащих лесных массивов, топографические карты и т.п.

Электронные информационные ресурсы:

- <http://fst.ucitizen.ru/> - страница Молодежной региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма ХМАО-Югры» на Информационном портале гражданского общества Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <http://tmmoscow.ru/> - официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России;
- <http://turcentrf.ru/> - официальный сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения»;
- <http://tssr.ru/> - официальный сайт Общероссийской общественной организации «Федерация спортивного туризма России».



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.
11. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
18. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
23. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
26. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
27. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

28. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (утверждены Приказом Минспорта России от 02 апреля 2010 г., № 278).
31. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены Приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г., № 571).
32. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – водные» (утверждены Президиумом ТССР 17.04.2009).
33. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – комбинированные» (утверждены Президиумом ТССР 10.12.2011).
34. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – лыжные» (утверждены Президиумом ТССР 15.02.2011).
35. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные» (утверждены Президиумом ТССР 13.12.2009).
36. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986. Турист – М.:1974.
37. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
38. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
39. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
40. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
41. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
42. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
43. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
44. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.