

**Муниципальный орган управления образованием Управление образованием  
городского округа Красноуфимск**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»**

**РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО СЮТ 31.09.2026**



**СОГЛАСОВАНО  
Директор МАУ ДО СЮТ**

**Макаров В.Д.**

**Приказ № 1 от 31.08.2026**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ. УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ»**

**Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации программы – 2 года**

**Валиева Ангелина Валерьяновна  
педагог дополнительного образования**

**г. Красноуфимск**

## **Комплекс основных характеристик образования**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Актуальность программы.**

Программа разработана с учётом потребностей населения городского округа Красноуфимск.

Актуальность данной программы обусловлена её патриотической значимостью.

В основу программы положены ценностные ориентиры, базовые нравственные ценности, на которых строится современное образование в Российской Федерации: природа, наука, человечество, труд и творчество, патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, личность, духовность и традиционные религии.

Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт в небольших походах и прогулках по Малой родине, при изучении школьных предметов естественно-научного цикла.

Программа разработана и реализуется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ «Об образовании в РФ»);

- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р);

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242,

- Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831) (далее – Порядок №196);

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 года №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

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

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 года ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом из особых образовательных потребностей»);

- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 года №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 года №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 04.03.2022 года №219-д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 01.11.2021 года №934-д;

- Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО СЮТ.

- Уставом МАУ ДО СЮТ

- Постановлением Администрации ГО Красноуфимск от 22.05.2023 №486 «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере при формировании муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на территории городского округа Красноуфимск Свердловской области»

Туристско-краеведческая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: физическое, нравственное, трудовое, эстетическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие.

Кроме того, изучение родного края становится важнейшим и обязательным компонентом в системе образования, что обусловлено общими целевыми установками современного образования (познание окружающего мира во всем его многообразии, понимание взаимодействия между человеком и процессами, явлениями, происходящими вокруг него, подготовка к жизни в конкретной среде), а также психологическими особенностями детей младшего школьного возраста (путь познания от доступного, понятного, близкого к сложному). Опыт походной жизни развивает у обучающихся первоначальные навыки выживания в природной среде. Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у детей умений интересно и содержательно организовать свой досуг.

#### **Отличительная особенность программы:**

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Спортивный туризм. Углубленное изучение» предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте обучающихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

**Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий.

Полученные знания обучающиеся могут использовать на уроках по окружающему миру, впоследствии географии, КБЖ.

Программа разработана с учётом потребности населения городского округа Красноуфимск.

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. Программа ориентирует обучающихся на продолжение обучения в МАУ ДО СЮТ на программах базового уровня.

**Адресат общеразвивающей программы:** обучающиеся: 10-18 лет с хорошим уровнем подготовки, без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа рассчитана на обычных обучающихся. Заниматься по программе могут как мальчики, так и девочки, проявившие интерес к изучению туристических навыков, специальных

способностей в данной предметной области не требуется.

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 10-13 лет является любознательность, пылливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. В возрасте 10-18 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (домашнее задание, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Коллектив объединения может быть разновозрастным, что позволит педагогу использовать опыт старших, поручать им организацию фрагментов занятий с младшими обучающимися. Тем самым развивать лидерские качества и опосредовать взаимоконтроль и взаимовыручку в группе.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 216.

Первый год обучения: (стартовый уровень) – 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа

Второй год обучения (базовый уровень) – 216 часов: 2 раза в неделю по 3 часа

Продолжительность 1 учебного занятия - 2 занятия по 45 минут, с перерывом между занятиями 15 минут.

Число обучающихся, одновременно находящихся в группе составляет: 1 года обучения – от 10 до 15 человек;

2 года обучения - от 10 до 15 человек;

**Объем реализации программы составляет – 438 ч. по 216 часов ежегодно.**

**Срок реализации программы – 2 года.**

**Особенности организации образовательного процесса:**

Данная программа реализуется по традиционной модели: освоение содержания программы происходит в МАУ ДО СЮТ. Большое значение придаётся организации занятий в активной форме в экскурсионном формате или в форме походов и прогулок. При необходимости могут использоваться дистанционные технологии.

Перечень форм обучения очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий:

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные;
- практикумы.

**Перечень видов занятий.**

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие на местности, занятие по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности, учебное занятие в кабинете, соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра и др.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- сдача нормативов и контрольных точек;
- соревнования разного уровня;
- проведение тестов.

**Цель программы:** Совершенствование физических способностей детей, формирование у обучающихся навыков по спортивному туризму.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать любовь к природе и местам родного края;

- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности обучающихся в общении;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- способствовать развитию спортивных достижений обучающихся;
- развивать лидерские качества отдельных обучающихся и умение строить отношения взаимоуважения и сотрудничества в группе.

#### **Обучающие задачи:**

- обучить основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, на экскурсиях;
- обучить основам техники спортивного туризма.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### **По окончании первого года обучения**

##### **Предметные результаты**

Приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивный туризм"
- режим учебно-тренировочных занятий;
- основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- теоретические знания о правилах вида спорта "спортивный туризм";
- антидопинговые правила;
- сдача нормативов в конце года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

##### **Будут уметь:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивный туризм" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивный туризм";
- изучить антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- сдача нормативов в конце года
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

##### **Личностные результаты**

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные результаты**

- усвоение обучающимися способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и навыков;

- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **По окончании второго года обучения**

#### **Предметные результаты**

Приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- повышение уровня физической технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- режим учебно-тренировочных занятий;
- знания и навыки оказания первой помощи;
- знаниями о правилах вида спорта "спортивный туризм";
- знания антидопинговых правил;
- сдача нормативов в конце года
- высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

#### **Будут уметь:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивный туризм";
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- сдача нормативов в конце года
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;

#### **Личностные результаты**

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- формирование экологической культуры: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного поведения.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

**Общий учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Спортивный туризм. Углубленное изучение»**

| Год обучения    | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля                                                       |
|-----------------|------------------|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Всего часов      | теория | практика |                                                                                 |
| 1               | 216              | 16     | 200      | Опрос, наблюдение, практическое задание, контрольное задание, ПВД, соревнования |
| 2               | 216              | 16     | 200      |                                                                                 |
| Итого за 2 года | 432              | 32     | 400      |                                                                                 |

**Содержание общеразвивающей программы**  
**Учебный (тематический) план**  
1 год обучения

| № п/п | Наименование темы                                                                                                        | Общее количество учебных часов | В том числе |            | Формы промежуточной аттестации               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                                          |                                | Теория      | Практика   |                                              |
| 1.    | Введение.                                                                                                                | 2                              | 2           | 0          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 2.    | Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном туризме.                                                    | 4                              | 4           | 0          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 3.    | Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.                                                                          | 2                              | 2           | 0          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 4.    | Правила вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма. | 2                              | 2           | 0          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 5.    | Анализ соревнований по спортивному туризму.                                                                              | 2                              | 2           | 0          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 6.    | Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.                                            | 2                              | 2           | 0          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 7.    | Восстановительные средства и мероприятия.                                                                                | 2                              | 2           | 0          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 8.    | Общая физическая подготовка.                                                                                             | 30                             | 0           | 30         | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 9.    | Специальная физическая подготовка.                                                                                       | 40                             | 0           | 40         | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 10.   | Техническая подготовка.                                                                                                  | 70                             | 0           | 70         | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 11.   | Тренировочные спортивные маршруты.                                                                                       | 16                             | 0           | 16         | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 12.   | Участие в спортивных соревнованиях.                                                                                      | 20                             | 0           | 20         | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 13.   | Инструкторская и судейская практика.                                                                                     | 20                             | 0           | 20         | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 14.   | Контрольные тестирования.                                                                                                | 2                              | 0           | 2          | 1.Наблюдение (практика)<br>2. Опрос (теория) |
|       | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                            | <b>216</b>                     | <b>16</b>   | <b>200</b> |                                              |

**Учебный план**  
2 год обучения

| №<br>п/п | Наименование темы                                                                                                                    | Общее<br>количество<br>учебных<br>часов | В том числе |            | Формы<br>промежуточ<br>ной<br>аттестации        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|------------|-------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                      |                                         | Теория      | Практика   |                                                 |
| 1.       | Введение.                                                                                                                            | 2                                       | 2           | 0          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 2.       | Основы совершенствования<br>спортивного мастерства в<br>спортивном туризме.                                                          | 4                                       | 4           | 0          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 3.       | Доврачебная помощь. Гигиена<br>спортсмена-туриста.                                                                                   | 2                                       | 2           | 0          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 4.       | Правила вида спорта<br>«Спортивный туризм». Разделы<br>правил проведения спортивных<br>соревнований по видам<br>спортивного туризма. | 2                                       | 2           | 0          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 5.       | Анализ соревнований по<br>спортивному туризму.                                                                                       | 2                                       | 2           | 0          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 6.       | Психологическая подготовка на<br>этапе совершенствования<br>спортивного мастерства.                                                  | 2                                       | 2           | 0          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 7.       | Восстановительные средства и<br>мероприятия.                                                                                         | 2                                       | 2           | 0          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 8.       | Общая физическая подготовка.                                                                                                         | 30                                      | 0           | 30         | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 9.       | Специальная физическая<br>подготовка.                                                                                                | 40                                      | 0           | 40         | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 10.      | Техническая подготовка.                                                                                                              | 72                                      | 0           | 72         | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 11.      | Тренировочные спортивные<br>маршруты.                                                                                                | 20                                      | 0           | 20         | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 12.      | Участие в спортивных<br>соревнованиях.                                                                                               | 20                                      | 0           | 20         | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 13.      | Инструкторская и судейская<br>практика.                                                                                              | 14                                      | 0           | 14         | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
| 14.      | Контрольные тестирования.                                                                                                            | 2                                       | 0           | 2          | 1.Наблюдение<br>(практика)<br>2. Опрос (теория) |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                        | <b>216</b>                              | <b>16</b>   | <b>200</b> |                                                 |

## Содержание программы 1 год обучения

### 1. Введение.

Необходимость физической подготовки для спортсменов-туристов.

Круглогодичная подготовка (общая и специальная физическая подготовка). Группы мышц, несущие основные нагрузки в туристском спортивном маршруте. Дыхание. Развитие выносливости. Развитие вестибулярного аппарата под нагрузкой.

### 2. Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном туризме.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовки и определение сильных и слабых сторон спортсмена-туриста. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приёмы и методы повышения умственной работоспособности.

### 3. Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских спортивных соревнованиях. Наложение жгута и давящей повязки. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

### 4. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма.

Основные разделы Правил вида спорта «Спортивный туризм», регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Задачи и характер спортивных соревнований. Классификация спортивных соревнований. Права и обязанности спортсменов и спортивных судей. Спортивные соревнования по видам спортивного туризма. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

### 5. Анализ соревнований по спортивному туризму.

Методы анализа техники спортивного туризма, использованной на соревнованиях. Время победителя. Преодоление этапов дистанции победителем и призёрами соревнований. Ошибки спортсмена-туриста, их причины.

### 6. Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Особенности психологической подготовки в спортивном туризме. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психологические качества спортсменов-туристов. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психологические качества спортсменов высокого уровня. Психологическая готовность к спортивным соревнованиям.

### 7. Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

### 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Силовые упражнения. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту. Упражнения на перекладине.

### 9. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Тропление лыжни. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

### 10. Техническая подготовка.

Организации и прохождение наклонных и навесных переправ. Оработка навыков страховки и самостраховки. Техника снятия перил. Техника работы с ледорубом. Техника преодоления этапов в команде, связке и при личном прохождении. Техника страховки и самостраховки при прохождении дистанции в команде, связке и при личном прохождении.

### 11. Тренировочные спортивные маршруты.

Измерение расстояний во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Бег с выходом на площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов на естественном рельефе.

## **12. Участие в спортивных соревнованиях.**

Практическое участие в соревнованиях различного уровня. Морально-волевая подготовка к спортивным соревнованиям. Взаимодействие участников в команде, связке, со спортивными судьями и участниками и тренерами других команд. Понятие спортивного поведения. Практический анализ ошибок, техники и тактики преодоления дистанций.

## **13. Инструкторская и судейская практика**

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Изучение навыков судейства.

## **14. Контрольные тестирования.**

Практика: сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, прохождение тестирования по теории 2 раза в течение учебного года.

# **2 год обучения**

## **1. Введение.**

Необходимость физической подготовки для спортсменов-туристов. Круглогодичная подготовка (общая и специальная физическая подготовка). Значение психологической подготовки в спортивном туризме. Психологическая совместимость участников. Взаимоотношения руководителя с участниками, участников между собой. Понятие о лидере в группе. Психологический настрой на преодоление боязни высоты, на длительную физическую перегрузку.

## **2. Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном туризме.**

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовки и определение сильных и слабых сторон спортсмена-туриста. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приёмы и методы повышения умственной работоспособности.

## **3. Доврачебная помощь. Гигиена спортсмена-туриста.**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских соревнованиях и спортивных маршрутах. Иммобилизация пострадавшего. Обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.

## **4. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Разделы правил проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма.**

Основные разделы Правил вида спорта «Спортивный туризм», регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Задачи и характер спортивных соревнований. Классификация спортивных соревнований. Права и обязанности спортивных судей. Спортивные соревнования по видам спортивного туризма. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

## **5. Анализ соревнований по спортивному туризму.**

Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-туристов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов тренировочной группы. Развёрнутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных занятий.

## **6. Психологическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Психологическая подготовка спортсмена-туриста к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному туризму. Постановка целей и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приёмы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-туристов. Пост соревновательные психические состояния спортсменов.

## **7. Восстановительные средства и мероприятия.**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных сборов.

## **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие,

выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Силовые упражнения с гириями, гантелями, со штангой. Метания снарядов, толкание ядра. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места и разбега.

#### **9. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Измерение расстояний во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Бег с выходом на площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Тропление лыжни. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

#### **10. Техническая подготовка.**

Техника организации и прохождения наклонных и крутонаклонных навесных переправ. Техника страховки и самостраховки. Техника снятия перил. Техника организации, прохождения и снятия перил на этапах параллельные перила, бревно через реку и сухой овраг, брод по перилам, подъём, траверс, спуск по перилам. Техника преодоления этапов в команде, связке и при личном прохождении. Техника страховки и самостраховки при прохождении дистанции в команде, связке и при личном прохождении. Техника движения по тонкому льду и снежному мосту. Техника работы на скальном рельефе.

#### **11. Тренировочные спортивные маршруты.**

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов на естественном рельефе.

#### **12. Участие в спортивных соревнованиях.**

Практическое участие в соревнованиях различного уровня. Морально-волевая подготовка к спортивным соревнованиям. Взаимодействие участников в команде, связке, со спортивными судьями и участниками и тренерами других команд. Понятие спортивного поведения.

Практический анализ ошибок, техники и тактики преодоления дистанций.

#### **13. Инструкторская и судейская практика**

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Судейство соревнований по спортивному туризму. Составление комплексов упражнений по улучшению специальной физической подготовке. Проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.

#### **14. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Практика: сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, прохождение тестирования по теории 2 раза в течение учебного года.

### **Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|    |                                 | 1 год                        | 2 год |
|----|---------------------------------|------------------------------|-------|
| 1. | Время проведения занятий        | Согласно учебному расписанию |       |
| 2. | Количество учебных недель       | 36                           | 36    |
| 3. | Количество учебных дней         | 108                          | 108   |
| 4. | Количество часов в неделю       | 6                            | 6     |
| 5. | Количество часов на учебный год | 216                          | 216   |

|     |                                   |            |            |
|-----|-----------------------------------|------------|------------|
| 6.  | Количество недель в I полугодии   | 17         | 17         |
| 7.  | Количество недель во II полугодии | 19         | 19         |
| 8.  | Начало занятий                    | 2 сентября | 1 сентября |
| 9.  | Окончание занятий                 | 25 мая     | 31 мая     |
| 10. | Начало зимних каникул             | 31 декабря | 31 декабря |
| 11. | Окончание зимних каникул          | 9 января   | 9 января   |
| 12. | Начало летних каникул             | 1 июня     | 1 июня     |
| 13. | Окончание летних каникул          | 31 августа | 31 августа |

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Основной учебной базой для проведения теоретических занятий является кабинет, спортзал. Для проведения практических занятий необходимы спортивная площадка, наличие туристского оборудования для походов и экспедиций, индивидуальное и групповое туристское снаряжение.

| №<br>п/п | Наименование                                      | Кол-во<br>единиц |
|----------|---------------------------------------------------|------------------|
| 1.       | Верёвка основная (d 10 мм) статика                | до 500 м         |
| 2.       | Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости | до 20 м          |
| 3.       | Система страховочная                              | 15 шт            |
| 4.       | Карабины туристические                            | 75 шт            |
| 5.       | Каска туристическая                               | 15 шт            |
| 6.       | Жумар                                             | 15 шт            |
| 7.       | Спусковое устройство                              | 15 шт            |
| 8.       | Пантин                                            | 15 шт            |
| 9.       | Секундомер электронный                            | 2 шт             |
| 10.      | Радиостанции портативные                          | 5 шт.            |
| 11.      | Рулетка 50-100 м                                  | 1 шт.            |
| 12.      | Призмы для ориентирования на местности            | 15 шт            |
| 13.      | Компас жидкостный                                 | 15 шт            |
| 14.      | Карты топографические учебные                     | Комплект         |

|     |                                                                                       |                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 15. | Карты топографические спортивные                                                      | Комплект                  |
| 16. | Игры учебные по ориентированию                                                        | Комплект                  |
| 17. | Мультимедиа и экран демонстрационный                                                  | Комплект                  |
| 18. | Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований | Комплект метод.материалов |

**Информационное обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Учебные фильмы  
 «Начинающий ориентировщик или карта знает лучше»  
<https://www.youtube.com/watch?v=OlhfP4OsU5s&t=1s>  
 «Как ориентироваться на местности» <https://www.youtube.com/watch?v=heRW3luEBYA&t=35s>  
 «Почему компас показывает на север?» <https://www.youtube.com/watch?v=KjvyzaipS4U&t=18s>  
 Презентации  
 Техника вязания узлов «Что такое узел?»  
<https://drive.google.com/file/d/1rjEQGNFDIxrJ3ShBW8g9JxvfYODOu0ka/view> Электронная книга  
 «Словарь туриста и краоведа»  
 «<https://drive.google.com/file/d/1typc9UamfmH7yfrsFMVSZ9z35kPZO0lo/view>»

**Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика", соответствующую переподготовку без предъявления требований к стажу работы, инструкторскую квалификацию по направлению «Инструктор детско-юношеского туризма».

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Учебно-методическая литература, электронные издания, печатные пособия:  
 – конспекты занятий;  
 – учебные пособия, методические материалы и разработки по темам программы;  
 – наглядно-иллюстративные материалы: иллюстрации, топографические карты, карточки-задания, презентации, видеоматериалы;  
 – учебная литература.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

– дифференцированный подход к обучающимся с учетом их• здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;  
 – формирование у обучающихся навыков для самостоятельных• занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Методы, используемые в процессе обучения.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

– методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;  
 – методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;  
 – методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

Может сопровождаться показом.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучаемого, педагогов и родителей.

Основными формами обучения являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- туристические игры, конкурсы, викторины, турниры;
- походы, экскурсии

Методика преподавания в творческом объединении базируется на пособиях:

**Методические материалы:**

Спортивно - прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенов, Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.

Туристский клуб для школьников: Пособие для руководителя.

Программа учитывает содержание нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися: «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ»,

«Общими требованиями по технике безопасности при проведении туристских походов, слетов, соревнований, лагерных сборов».

Обучение основывается на следующих принципах обучения: лично - ориентированного подхода, природосообразности, вариативности, практической направленности, культуросообразности, свободы выбора решения и самостоятельности в их реализации, сотрудничества и ответственности, систематичности, последовательности и наглядности в обучении. Кроме того, используются элементы следующих педагогических технологий: лично-ориентированный подход, здоровьесберегающие, интерактивные (игровые) технологии, технология педагогического сотрудничества и другие.

Методы обучения:

- словесные (индивидуальные и групповые беседы, рассказ, объяснения, анализ);
  - наглядные (беседа и рассказ сопровождается компьютерными презентациями, демонстрацией наглядного материала, в т.ч. просмотр видеофильмов, иллюстраций);
  - репродуктивные (выполнение задания по образцу).
  - практический (экскурсии, игры, упражнения, описание исторических и архитектурных объектов, конкурсы, составление и решение краеведческих кроссвордов, туристическое и историческое ориентирование, походы выходного дня и пр).
- Гибкая система дополнительного образования позволяет подходить к обучению дифференцированно, в зависимости от потребностей обучающихся, их желания и способностей. В процессе обучения педагог ориентируется на стимулирование обучающихся, на создание благоприятной эмоциональной обстановки, атмосферы сотворчества, сотрудничества, комфортного психологического климата. Основные составляющие комфортного психологического климата:

1. Чёткая организация занятий (когда каждый обучающийся занят интересной деятельностью).
2. Похвала за любой маленький и большой успех.
3. Доверительные и доброжелательные отношения педагога с обучающимися.
4. Товарищеские и дружеские отношения между обучающимися.

**Инструкции:**

- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила дорожного движения.

**Формы аттестации и оценочные материалы дополнительной общеобразовательной**

### **общеразвивающей программы:**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарному учебному графику.

### **Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:**

Входной контроль проводится в форме собеседования с целью выявления стартовых возможностей обучающихся, мотивов выбора творческого объединения (оценочный материал – опросник).

Текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

### **Методы контроля:**

- наблюдение за качеством выполнения практического задания обучающимися в процессе работы (оценочный материал – лист наблюдения);
- анализ продуктов деятельности (оценочный материал – карта анализа продуктов деятельности);
- контрольное задание на выполнение практической работы (оценочный материал – экспертный лист).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам 1 полугодия и по окончании учебного года обучения. Цель промежуточной аттестации: выявление уровня сформированных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями, уровня развития личностных качеств обучающегося в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах научности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики деятельности детского творческого объединения и конкретного периода обучения.

Формы промежуточной аттестации обучающихся – теоретическая подготовка по программе и практическая часть (уровень освоения практических навыков жизнеобеспечения в природной среде, в том числе через участие в соревнованиях по технике и тактике туризма, ориентированию, походах). Оценочный материал – протокол контрольного занятия. На основании протоколов соревнований по туристской технике присваиваются разряды. Цель итоговой аттестации обучающихся: оценка качества образования в соответствии с прогнозируемыми результатами программы.

Показатели оценки результатов обучения по программе:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (теоретические знания по основным темам учебного плана программы);
- практическая подготовка обучающихся по программе (практические умения и навыки по основным темам учебного плана, предусмотренные программой);
- общеучебные умения и навыки обучающихся по программе (учебно- интеллектуальные умения, учебно-организационные умения);
- предметные достижения обучающихся;
- участие в образовательном процессе.

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны контрольно - измерительные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы,

методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- протокол контрольного занятия;
- лист наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Согласно Положению о системе поощрения в детском туризме (ФГБОУ ДО ФЦДЮТИК от 30.05.2018г), обучающиеся, выполнившие соответствующие нормативы, могут быть представлены к награждению тематическими значками «Юный путешественник России 1-9 степени», «Юный турист России».

### **Список литературы**

#### **Нормативная литература**

1. Конвенция о правах ребенка

2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
4. Концепция развития дополнительного образования детей(распоряжение ПравительстваРФ от 04.09.2014г. №1726-р)
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам. Протокол №11 от 30.11.2016)  
Концепция развития образования на территории Свердловской области на период до 2035г. (Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской областиот30.03.2018 №162-Д
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018г. с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ №533 от30.09.2020
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816)
8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ.
10. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).
11. Правила вида спорта «Спортивный туризм».
12. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».
11. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 “Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и организациями отдыха детей и их оздоровления»
12. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011.

#### **Методическая литература**

1. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. -М.: ЦДЮТК, 2003
2. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под обще редакцией В.М.Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.
7. Комплект картографического материала.
8. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).
9. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
10. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf)

#### **Специальная литература**

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании.-Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучениедвигательным действиям. «Либроком», 2010.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс, 2008.
6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и

спортивное ориентирование. М., 2001.

7. Грачев О. К. Физическая культура. Изд. центр МарТ, 2005.
8. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
9. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
10. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
11. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.:ФЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
15. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006.
16. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.- с. 56.
17. Образование и здоровье. Сборник. Екатеринбург, 2001.
18. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
19. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей./ Под общ. Редакцией - Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014
20. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
21. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
22. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).

#### **Литература, рекомендованная учащимся**

1. Кузнецов Г. М, Дербенев И. А. Юношам о физической культуре. Екатеринбург, 2004.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изм. и доп., вступил в силу 1 сентября 2013 г).
4. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL:<https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vide-sporta>
5. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
6. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18. 08.2018).
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронныйресурс]URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>
8. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>