

Управление образования администрации
Ардатовского муниципального округа Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принято
педагогическим советом
от 20.09.2024 г., протокол № 3

Утверждена
приказом директора
от 20.09.2024г. № 94/1

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

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Возраст детей: с 8 лет
Срок реализации – 5 лет

Разработчик: Баранов М.В., тренер-преподаватель

**р.п. Ардатов
2024 г.**

Оглавление

| | |
|---|----|
| Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3 Содержание программы | 5 |
| | |
| Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий..... | 19 |
| 2.1 Календарный учебный график..... | 19 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 21 |
| 2.3 Формы аттестации..... | 21 |
| 2.4 Оценочные материалы..... | 22 |
| 2.5 Методические материалы | 27 |
| 2.6 Список литературы..... | 33 |
| Приложение..... | |

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Спортивный туризм - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, туризм - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди, прошедшие школу туризма, уже по-другому воспитывают своих детей. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивный туризм" реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на:

- укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Занятия спортивным туризмом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

Программа адресована детям с **8 -10 летнего возраста** без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью. Вход в группу свободный.

Возрастные особенности детей

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Срок реализации программы 5 лет обучения. 1 год - начальное образование. 2-3 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 4- 5 год – совершенствование технико-тактических элементов.

Общее количество часов в год– 216 часов, из них:

- теоретических занятий 43– 54 часов,
- практических занятий –140-163 часов.

В период каникул учащиеся могут работать по индивидуальным планам, принимать участие в соревнованиях.

Форма обучения – очная, возможны дистанционные формы с применением электронных образовательных технологий.

Формы организации учебно-тренировочного процесса –учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Форма организации занятий – коллективная, групповая, индивидуальная.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного туризма, воспитание ответственности и профессионального самоопределения.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спортивном туризме.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.
- познакомить с основами профессий физкультурно-спортивной направленности;

Метапредметные (развивающие):

- Развитие физических подготовленности учащихся.

- Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня.
- Развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Личностные (воспитательные):

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.
- Способствовать формированию у учащихся готовности к выбору и получению профессии.

1.3 Содержание программы

Учебный план

| № | Наименование разделов | Кол-во часов в год | | | | | |
|---|--|--------------------|------------|------------|-------------|------------|-------|
| | | 1год обуч. | 2год обуч. | 3год обуч. | 4 год обуч. | 5год обуч. | всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 51 | 43 | 52 | 54 | 47 | 247 |
| 2 | Практическая подготовка | 163 | 151 | 142 | 140 | 147 | 743 |
| 3 | Соревнования | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 80 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы/промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| | итого | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 1080 |

Рабочая программа (учебно-тематический план) 1 года обучения

| № | Наименование темы | Кол-во часов в год | | | Формы аттестации/контроля |
|----|---|--------------------|-------------------|------------------|---------------------------|
| | | всего | Теоретич. занятия | Практич. занятия | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. История развития туризма. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2. | Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4. | Знакомство с профессией «тренер-преподаватель» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 5. | Места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 6. | Оздоровительная роль туризма | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 7. | Правила поведения юных туристов | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 8. | Основы безопасности в природной среде | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 9. | Личное снаряжение туриста | 4 | - | 4 | Опрос |

| | | | | | |
|-----|--|----------|----------|----------|---|
| 10. | Личная гигиена туриста | 2 | - | 2 | Опрос |
| 11. | Групповое снаряжение и уход за ним | 2 | - | 2 | Опрос |
| 12. | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 13. | Организация биваков и охрана природы | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 14. | Установка палаток | 4 | - | 4 | Опрос |
| 15. | Понятие о топографической карте | 2 | - | 2 | Опрос |
| 16. | План местности | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 17. | Условные знаки | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 18. | Ориентирование по сторонам горизонта | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 19. | Ориентирование на местности | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 20. | Виды туристского ориентирования | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 21. | Способы отметки на КП | 6 | 1 | 5 | Опрос |
| 22. | Оказание первой доврачебной помощи | 5 | 1 | 4 | Опрос |
| 23. | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 24. | Индивидуальная и групповая медицинские аптечки | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 25. | Способы транспортировки пострадавшего | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 26. | Техника лазания по скалодрому | 19 | 3 | 16 | Опрос |
| 27. | Экскурсия к водоему | 4 | 4 | - | Опрос |
| 28. | Экскурсия в сосновый лес | 4 | 4 | - | Опрос |
| 29. | Туристические узлы | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 30. | Техника самостраховки | 6 | 1 | 5 | Опрос |
| 31. | Пешеходный туризм | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 32. | Элементы туристской техники (осень, весна) | 9 | 1 | 8 | Опрос |
| 33. | Туристские узлы и их применение. | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 34. | Техника лазания по скалодрому со страховкой | 16 | 2 | 14 | Опрос |
| 35. | Техника лазания по скалодрому без страховки | 10 | - | 10 | Опрос |
| 36. | Навесная переправа | 4 | - | 4 | Опрос |
| 37. | Виды туристского ориентирования | 12 | 2 | 10 | Опрос |
| 38. | Ориентирование на местности | 8 | 1 | 7 | Контрольные испытания |
| 39. | Параллельная переправа | 10 | 2 | 8 | Контрольные испытания |
| 40. | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Сдача контрольно-переводных нормативов |

| | Всего часов | 216 | 51 | 165 | |
|---|--|--------------------|-------------------|------------------|---------------------------|
| Рабочая программа (учебно-тематический план) 2 года обучения | | | | | |
| № | Наименование темы | Кол-во часов в год | | | Формы аттестации/контроля |
| | | всего | Теоретич. занятия | Практич. занятия | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. История развития туризма. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2 | Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 5 | Знакомство с профессией «учитель физкультуры» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 6 | Места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 7 | Туристические путешествия, история туризма | 2 | 2 | - | Опрос |
| 8 | Туристическое снаряжение | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 9 | Туристический быт, привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 10 | Питание в походе | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 11 | Технические этапы по туристскому многоборью | 24 | 2 | 22 | Опрос |
| 12 | Скалолазание с различными видами страховок | 32 | 2 | 30 | Опрос |
| 13 | Понятие о топографической и спортивной карте | 12 | 2 | 10 | Опрос |
| 14 | Компас и работа с ним | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 15 | Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 16 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 17 | Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 18 | Общественно-полезная работа и охрана природы | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 19 | Туристские возможности родного края | 2 | 2 | - | Опрос |
| 20 | Изучение района путешествия | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 21 | Походная аптечка | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 22 | Основные приемы оказания доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 23 | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 1 | 7 | Опрос |
| 24 | Участие в туристических соревнованиях | 20 | 2 | 18 | Соревнования |
| 25 | Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода | 35 | 4 | 31 | Контрольные испытания |
| 26 | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Сдача |

| | | | | | |
|--|--------------------|------------|-----------|------------|---|
| | | | | | контрольно-переводных нормативов |
| | Всего часов | 216 | 43 | 173 | |

Рабочая программа (учебно-тематический план) 3 года обучения

| № | Наименование темы | Кол-во часов в год | | | Формы аттестации/контроля |
|----|--|--------------------|-------------------|------------------|---------------------------|
| | | всего | Теоретич. занятия | Практич. занятия | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. История развития туризма. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2 | Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3 | Знакомство с профессией «спортивный судья» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 5 | Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 6 | Места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 7 | Туристические путешествия, история туризма | 2 | 2 | - | Опрос |
| 8 | Туристическое снаряжение | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 9 | Туристический быт, привалы и ночлеги | 12 | 2 | 10 | Опрос |
| 10 | Питание в походе | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 11 | Скалолазание | 37 | 2 | 35 | Опрос |
| 12 | Участие в туристических соревнованиях | 20 | 2 | 18 | Соревнования |
| 13 | Понятие о топографической и спортивной карте | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 14 | Компас и работа с ним | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 15 | Измерение расстояний | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 16 | Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки | 20 | 4 | 16 | Опрос |
| 17 | Туристские возможности родного края | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 18 | Изучение района путешествия | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 19 | Общественно-полезная работа и охрана природы | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 20 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 10 | 5 | 5 | Опрос |
| 21 | Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 22 | Походная аптечка | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 23 | Основные приемы оказания доврачебной | 6 | 2 | 4 | Опрос |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|------------|---|
| | помощи | | | | |
| 24 | Приемы транспортировки пострадавшего | 8 | 1 | 7 | Опрос |
| 25 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - | Опрос |
| 26 | Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 27 | Техника безопасности при проведении походов | 2 | 2 | - | Опрос |
| 28 | Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода | 36 | 4 | 32 | Контрольные испытания |
| 29 | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| | Всего часов | 216 | 52 | 164 | |

Рабочая программа (учебно-тематический план) 4 года обучения

| № | Наименование темы | Кол-во часов в год | | | Формы аттестации/контроля |
|----|--|--------------------|-------------------|------------------|---------------------------|
| | | всего | Теоретич. занятия | Практич. занятия | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. История развития туризма. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2 | Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 5 | Знакомство с профессией «инструктор по физкультуре» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 6 | Места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 7 | Туристические путешествия, история туризма | 2 | 2 | - | Опрос |
| 8 | Туристическое снаряжение | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 9 | Туристический быт, привалы и ночлеги | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 10 | Питание в походе | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 11 | Скалолазание | 50 | 4 | 46 | Опрос |
| 12 | Участие в туристических соревнованиях | 20 | 2 | 18 | Соревнования |
| 13 | Понятие о топографической и спортивной карте | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 14 | Компас и работа с ним | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 15 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 | Опрос |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|------------|---|
| 16 | Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки | 10 | 4 | 6 | Опрос |
| 17 | Туристские возможности родного края | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 18 | Изучение района путешествия | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 19 | Общественно-полезная работа и охрана природы | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 20 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 12 | 5 | 7 | Опрос |
| 21 | Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 22 | Походная аптечка | 5 | 2 | 3 | Опрос |
| 23 | Основные приемы оказания доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 24 | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 1 | 3 | |
| 25 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - | Опрос |
| 26 | Техника безопасности при проведении походов | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 27 | Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода | 36 | 4 | 32 | Контрольные испытания |
| 28 | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| | Всего часов | 216 | 54 | 162 | |

Рабочая программа (учебно-тематический план) 5 года обучения

| № | Наименование темы | Кол-во часов в год | | | Формы аттестации/контроля |
|---|--|--------------------|-------------------|------------------|---------------------------|
| | | всего | Теоретич. занятия | Практич. занятия | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. История развития туризма. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2 | Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 5 | Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 6 | Знакомство с профессией инструктор по адаптивной физкультуре» | 1 | 1 | - | Опрос |
| 7 | Туристические путешествия, история туризма | 2 | 2 | - | Опрос |
| 8 | Туристическое снаряжение | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 9 | Туристический быт, привалы и ночлеги | 6 | 2 | 4 | Опрос |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|------------|---|
| | | | | | |
| 10 | Питание в походе | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 11 | Скалолазание | 50 | 2 | 48 | Опрос |
| 12 | Участие в туристических соревнованиях | 20 | 2 | 18 | Соревнования |
| 13 | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 14 | Компас и работа с ним | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 15 | Измерение расстояний | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 16 | Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки | 16 | 4 | 12 | Опрос |
| 17 | Туристские возможности родного края | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 18 | Изучение района путешествия | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 19 | Общественно-полезная работа и охрана природы | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 20 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 7 | 2 | 5 | Опрос |
| 21 | Личная гигиена туриста и профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 22 | Походная аптечка | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 23 | Основные приемы оказания доврачебной помощи | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 24 | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 25 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - | Опрос |
| 26 | Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 27 | Техника безопасности при проведении походов | 8 | 2 | 6 | Опрос |
| 28 | Подготовка, проведение и подведение итогов туристического похода | 40 | 2 | 38 | Контрольные испытания |
| 29 | Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | Сдача контрольно-переводных нормативов |
| | Всего часов | 216 | 47 | 169 | |

Содержание учебного плана (1 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

ПИТАНИЕ. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях спортивного туризма. Значение и содержание самоконтроля. Значение активного отдыха.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям спортивного туризма.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности.

Тема 4.. Знакомство с профессией «тренер-преподаватель»: должностные обязанности, особенности обучения и подготовки учителей физической культуры.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Практическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Контрольно – переводные нормативы

Сдача контрольных нормативов по спортивному туризму.

Содержание учебного плана (2 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История возникновения туризма в России и развитие его. Всероссийские соревнования по туризму.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание самоконтроля. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям туризмом. Кровотечения и их виды.

Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема 5.. Знакомство с профессией учитель физической культуры: должностные обязанности, особенности обучения и подготовки учителей физической культуры.

Тема 7. Основы техники и тактике спортивного туризма. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 8. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Практическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка.

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях: групповых; разбор прошедших соревнований.

Контрольно – переводные нормативы

Сдача контрольных нормативов по спортивному туризму.

Содержание учебного плана (3-4 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История возникновения туризма в России и его развитие. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечнососудистая и дыхательная системы.

Тема 3. Знакомство с профессией «спортивный судья»: должностные обязанности, особенности обучения и подготовки спортивных судей.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна и питания. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по туризму.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям туризмом.

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в туризме. Права и обязанности участников соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных соревновательных ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления участников соревнований. Роль судьи как воспитателя.

Тема 8. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Практическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях: групповых; разбор прошедших соревнований.

Контрольно – переводные нормативы

Сдача контрольных нормативов по спортивному туризму.

Содержание учебного плана (5 год обучения)

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по туризму. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены на олимпиадах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Нервная система. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена питания. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по туризму.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные. Субъективные данные. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям туризмом. Оказание первой помощи до врача.

Тема 6. Знакомство с профессией «инструктор по физкультуре»: должностные обязанности, особенности обучения и подготовки инструкторов по физкультуре.

Тема 7. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований в туризме. Разбор правил соревнований

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по туризму.

Тема 8. Оборудование и инвентарь применяемые в процессе соревнований и тренировки в туризме. Тренажерные устройства, технические средства.

Практическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само страховка.

Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях: групповых; разбор прошедших соревнований.

Контрольно – переводные нормативы

Сдача контрольных нормативов по спортивному туризму.

Планируемые результаты

Предметный уровень

Учащиеся должны **ЗНАТЬ**:

- историческое развитие спортивного туризма в России. Особенности возникновения туризма;
- о деятельности системы кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и о способах контроля за деятельностью этих систем.
- возрастные особенности развития основных качеств: силы, быстроты, выносливости.;
- технику и тактику спортивного туризма.
- командную и индивидуальную технику по спортивному туризму.
- узлы и их назначение.
- приёмы обращения с верёвкой.
- различные виды переправ.
- виды страховок.
- историю родного края, его природных особенностей.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях по спортивному туризму.

УМЕТЬ :

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- работать с компасом, ставить туристическую палатку.
- вязать узлы.
- делать грудную обвязку и страховочную систему.
- осуществлять подъём и спуск спортивным способом.
- наводить различные виды переправ.
 - организовывать страховку и само страховку.
- управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях секции, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Демонстрировать:

- вязку узлов.
- грудную обвязку и страховочную систему туристической беседки и привязи.
- приёмы обращения с верёвкой.

- подъём и спуск спортивным способом.
- преодоление различных видов переправ и их наведение.
- страховку и само страховку.

Метапредметный уровень:

- Улучшится уровень физической подготовленности;
- Разовьются коммуникативные способности, приобретутся навыки работы в коллективе;
- Сформируются навыки использования рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий спортивного туризма;
- Сформируется умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях.

Личностный уровень:

- Сформируется положительное отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни.
 - Сформируется стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
 - Сформируется дисциплинированность;
 - Овладеют навыками самоконтроля;
 - Сформируется готовности к выбору и получению профессии.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

| Год обучения | Сентябрь | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | Декабрь | | | Январь | | | | Февраль | | | Март | | | Апрель | | | Май | | | Июнь | | | Июль | | | Август | | | Всего учебных часов /недель/ дней | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | |
| | | | 16.09.-22.09. | 23.09.-29.09. | 30.09.-06.10. | 07.10.-13.10. | 14.10.-20.10. | 21.-10.-27.10. | 28.10.-03.11. | 04.11.-10.11. | 11.11.-17.11. | 18.11.-24.11. | 25.11.-01.12. | 02.12.-08.12. | 09.12.-15.12. | 16.12.-22.12. | 23.12.-29.12. | 30.12.-05.01. | 06.01.-12.01. | 13.01.-19.01. | 20.01.-26.01. | 27.01.-02.02. | 03.02.-09.02. | 10.02.-16.02. | 17.02.-23.02. | 24.02.-02.03. | 03.03.-09.03. | 10.03.-16.03. | 17.03.-23.03. | 24.03.-30.03. | 31.03.-06.04. | 07.04.-13.04. | 14.04.-20.04. | 21.04.-27.04. | 28.04.-04.05. | 05.05.-11.05. | 12.05.-18.05. | 19.05.-25.05. | 26.05.-01.06. | 02.06.-08.06. | 09.06.-15.06. | 16.06.-22.06. | 23.06.-29.06. | 30.06.-06.07. | 07.07.-13.07. | 14.07.-20.07. | 21.07.-27.07. | 28.07.-03.08. | 04.08.-10.08. | 11.08.-17.08. | 18.08.-24.08. | 25.08.-31.08. | | | | | | |
| 5 год обучения | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Промежуточная аттестация

Ведение занятий по расписанию



каникулярный период

204/34/
102

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническая база:

Материально-техническая база:

Альпинистская спортивная каска-7

Индивидуальная страховочная система-5

Карабин стальной с муфтой-30

Компас-11

Котелок походный-1

Рюкзак походный-5

Спусковое устройство(восьмерка)-5

Спусковое устройство(корзинка)-5

Фляжка туристическая-1

Спортивный зал – 275 кв.м.

Набивные мячи – 2

Шведская стенка – 1

Гимнастическая скамейка -1

Гимнастические маты- 4

Скакалки -5

Оборудование получено в рамках проекта по созданию новых мест дополнительного образования детей национального проекта «Образование».

Палатка туристическая – 5

Тент туристический 2

Комплект котелков для приготовления пищи – 1

Топор туристический – 1

Лопатка складная – 2

Костровое оборудование – 2

Радиостанции портативные – 5

Экш – камера – 1

Спальный мешок – 15

Компас жидкостный – 1

Фонарь туристический налобный – 15

Информационное обеспечение:

1. Презентации к занятиям.
2. Видеофильмы.

2.3. Формы аттестации

1. Текущая аттестация включает в себя годовое оценивание результатов с фиксацией нормативов в журналах учета работы педагога дополнительного образования.

Формы текущей аттестации:

- Весеннее тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают техническую и физическую подготовленность.
- Участие в соревнованиях (районных, областных, зональных и финальных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях и других формах обучения.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета работы педагога дополнительного образования. Личностные достижения заносятся в журнал учёта работы в графу «Творческие достижения». Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к

контрольно-переводной аттестации.

3. *Промежуточная аттестация* проводится по завершению учебного года, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения аттестации - май

Промежуточная аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

При проведении промежуточной аттестации учитывается динамика развития каждого учащегося за весь период обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- материал тестирования,
- контрольные нормативы,
- аналитический материал.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал,
- учебные игры, соревнования

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы предметным планируемым результатам по разделам программы

Освоение раздела "**Теоретическая подготовка**" на промежуточной аттестации проверяется тестированием. Для текущего контроля уместен групповой опрос.

Тесты по разделу «Теоретическая подготовка»

1. Техника туризма – это...

- а) совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;
- б). подготовка к походу;
- в). совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов;**
- г). составление плана

2. Тактика туристских походов бывает....

- а). полевая;
- б). предподходная;**
- в). ежедневная;
- г). индивидуальная;

3. К активным видам туризма относятся:

- а). бег трусцой, игра в шашки;
- б). альпинизм, велоспорт;**
- в). игра в лото, на компьютере;
- г). нет правильного ответа;

4. Что относится к личному снаряжению?

- а) Палатка.
- б) Рюкзак.
- в) Котелок.
- г) Куртка.
- д) Нож

5. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

6. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

7. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

8. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.

9. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя .

Правильные ответы:

- 1. в
- 2. б
- 3. б
- 4. е
- 5. б
- 6. д
- 7. б
- 8. а
- 9. а. б. в

Вопросы для текущего контроля по теоретической подготовке.**I. Физическая культура и спорт в России.**

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает туризм в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.

4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое бухтовка веревки и жумар?
2. Техника безопасности во время проведения туристического похода и преодолении различных препятствий.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения туристического похода.

V. Методика обучения и тренировка:

1. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
2. Индивидуальный план - что это такое?
3. Виды соревнований по туризму.

Результаты освоения учащимися раздела программы "Теоретическая подготовка"

| № | ФИ учащегося | Дата проведения | Оценка в баллах | Уровень |
|---|--------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |

Критерии оценки теории:

- 5 балла** – ответил правильно 7-9 вопросов
4 балла – ответил правильно на 5-6 вопросов;
3 балла – ответил правильно на 4-3 вопроса;
2 балл – ответил правильно на 1-2 вопроса.

- 4 – 5 баллов** – высокий уровень;
3 – балла – средний уровень;
2 балла – низкий уровень.

"Практическая подготовка» проверяется демонстрацией учащимися:

- вязки узлов;
- грудной обвязки и страховочной системы туристической беседки и привязи.
- приёмов обращения с верёвкой;
- спортивного ориентирования на местности;
- подъёмов и спусков спортивным способом;
- преодолением различных видов переправ и их наведение;
- страховкой и самостраховкой.

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

| № | ФИ учащегося | Дата проведения | Оценка в баллах | Уровень |
|---|--------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |

Контрольно – переводные нормативы для 1 года обучения

| Развиваемые качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Туристические навыки | Преодоление туристского маршрута, вязка узлов на туристском маршруте, реализация страховки и само страховки, спортивное ориентирование. | |

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал работы педагога дополнительного образования в объединении.

| № | ФИ учащегося | Дата проведения | Оценка в баллах | Уровень |
|---|--------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |

Контрольно – переводные нормативы для 2 года обучения

| Развиваемые качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Туристические навыки | Преодоление туристского маршрута, вязка узлов на туристском маршруте, реализация страховочной системы, спортивное ориентирование. | |

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал работы педагога дополнительного образования в объединении.

| № | ФИ учащегося | Дата проведения | Оценка в баллах | Уровень |
|---|--------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |

Контрольно – переводные нормативы для 3-4 года обучения

| Развиваемые качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Туристические навыки | Преодоление туристского маршрута, вязка узлов на туристском маршруте, спортивное ориентирование, подъем и спуск спортивным способом. | |

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал работы педагога дополнительного образования в объединении.

| № | ФИ учащегося | Дата проведения | Оценка в баллах | Уровень |
|---|--------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |

Контрольно – переводные нормативы для 5 года обучения

| Развиваемые качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Туристические навыки | Преодоление туристского маршрута, спортивное ориентирование, наведение различных видов переправ. | |

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал работы педагога дополнительного образования в объединении.

| № | ФИ учащегося | Дата проведения | Оценка в баллах | Уровень |
|---|--------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

методы строгой регламентации упражнения:

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,

- **метод творческого задания (проблемный)** – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования

- **эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,
- **частично-поисковый**, – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
- **соревновательный метод**, который может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат, официальными соревнованиями;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися,
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
- групповой – организация работы в группах,

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы воспитания:

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольно-переводных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные туристические походы.

Форма организации занятий – индивидуальная, коллективная, групповая.

Фронтальные формы работы чередуются с индивидуальными и групповыми.

Педагогические технологии

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у учащихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение учащихся в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого учащегося с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого учащегося во время проведения обязательных (1 раз в год) медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и улучшить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии это, прежде всего, условия обучения ребенка при отсутствии стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания, рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Неотъемлемой частью также является обеспечение двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей, привитие культуры здорового образа жизни личности.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); лечебная физкультура; подвижные игры; массаж; самомассаж; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности учащихся и развития физических качеств;
- построение учебно-тренировочного занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

Информационно-коммуникационная технология

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Информационно-коммуникационная технология на занятиях по туризму представлена следующими компонентами:

1. Презентации для занятий.
2. Видеофильмы.
3. Презентации, воспроизводимые на телефоне, планшете.

Групповая технология

Групповая технология - это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности учащиеся делятся на группы для решения конкретных игровых задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповая технология позволяет организовать активную самостоятельную работу на тренировке. Это работа учащихся в динамических парах, тройках или микро группах при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок выявить степень усвоения материала всей группы, при этом учащийся может побывать в различных игровых амплуа, что само создает благоприятную обстановку на тренировке. Так же учащиеся самостоятельно «наигрывают» задания после тренерского контроля за правильностью исполнением упражнения, что является самопроверкой. Учащиеся при этом чувствует себя раскованно, развивается ответственность, формируется адекватная оценка своих возможностей, каждый имеет возможность проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную

обстановку. Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий групповая технология в условиях тренировочного процесса является наиболее приемлемой: во-первых, потому, что в условиях секционной системы этот тип занятий наиболее легко вписывается в учебно-тренировочный процесс; во-вторых, групповая технология обеспечивает не только успешное усвоение материала всеми учащимися, но и интеллектуальное, нравственное развитие учащихся, их самостоятельность, коммуникабельность, чувство локтя и ответственности за товарища. Групповая форма обучения решает три основные задачи: 1. Конкретно-познавательную, которая связана с непосредственным решением игровой ситуации. 2. Коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри группы и за её пределами. 3. Социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе. В условиях группового обучения комфортно чувствуют себя сильные и слабые учащиеся. В ходе группового обучения, решаются следующие задачи:

- развитие познавательной активности учащихся на тренировке;
- включение каждого спортсмена в постоянную учебно-тренировочную работу;
- развитие игровой речи занимающихся;
- привитие интереса к решению тактических задач;
- создание психологического комфорта на занятии.

Как показывает практика целесообразно, чтобы в составе группы были учащиеся разных уровней подготовки. При этом не менее половины должны составлять спортсмены, способные успешно заниматься самостоятельной работой. 2 Также одно из самых главных условий для создания рабочей обстановки в группе – это личностные взаимоотношения между спортсменами. В ходе работы приветствуется совместное обсуждение хода и результаты выполнения упражнения между членами группы, постоянное обращение друг к другу за советом. Результаты совместной работы учащихся в группах, как правило, всегда значительно выше по сравнению с выполнением того же задания каждым учащимся индивидуально. Члены группы помогают друг другу, несут коллективную ответственность в результатах отдельных членов группы. Наряду с помощью тренера каждый получает помощь и со стороны сильных учащихся-лидеров в своей группе, а также из других групп. Причем, помогающий спортсмен получает при этом не меньшую помощь, чем спортсмен слабый, поскольку его знания актуализируются, конкретизируются, приобретают гибкость, закрепляются именно при объяснении своему партнеру по команде.

Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности,
- динамики нагрузки,
- цикличности тренировочной нагрузки,
- цикличности соревновательной нагрузки,
- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе,
- основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляют только после наступления биологической зрелости учащихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов туризма и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в туризме.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (80 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: экипировка и снаряжение, работа с карабинами и веревкой, организация страховки и самостраховки.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общей физической подготовки;

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники упражнений по спортивному туризму. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодозировуемые упражнения;
2. вязка узлов;
3. бухтовка веревки;
4. определение азимута и работа с картой.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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 их особых образовательных потребностей).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
14. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
15. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
16. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".

Литература для педагога

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
6. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.

