

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ
СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**«ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ»
2022 – 2023 учебный год**

Возраст детей: 9-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Куксенко Л.М.

Тренер-преподаватель

г. Усолье-Сибирское

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание дополнительной программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Формы подведения итогов (Оценочные материалы).
7. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Педагоги, занимаясь спортивным туризмом с детьми, используют в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И.Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004). Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение» Под общей редакцией Ю.С. Константинов и А.Г. Маслова.

Однако спортивный туризм имеет не только сходство с другими направлениями туристской деятельности, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по спортивному туризму.

В связи со спецификой работы туристского объединения время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия - 8 часов.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы. А также программа согласованна с правилами соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Спортивный туризм» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки по видам: спортивный туризм на дистанциях, и спортивный туризм на маршрутах. Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения воспитанников. Это позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанции.

- Учебный план – это документ, разработанный в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- государственным заданием МОУ СОШ №10 на 2019-2020 учебный год
Учебный план является неотъемлемой составной частью образовательной программы МОУ СОШ №10, ориентирован на решение следующих задач:
 - обеспечение гарантий права ребенка на дополнительное образование;
 - творческое развитие личности и реализация с этой целью программ дополнительного образования в интересах личности ребенка, общества, государства;
 - развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
 - формирование общей культуры личности учащегося, ее адаптация к жизни в обществе;
 - организация содержательного досуга;
 - обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.

Учебный план отражает:

- направленность программы – спортивный туризм,
- год обучения по программе – один год,
- количество часов в неделю по программе 2 часа,
- количество часов в год по программе 72 часа
- количество учебных групп - одна,
- наполняемость детей в каждой учебной группе 20 чел.
- (численный состав детских объединений определяется требованиями СанПиНа, видами деятельности и особенностями условий реализации общеобразовательных общеразвивающих программ).

Учебный план реализации программы составлен из расчета 36 учебных недель в год (с 1 сентября по 31 мая).

формами промежуточной аттестации является: – тестирование ОФП и ТТП, открытое занятие для родителей

формами итоговой аттестации являются: – выступления на соревнованиях, участие в туристском походе выходного дня в мае месяце

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристские походы, соревнования - история развития туризма	1	1	
2	Личное и групповое туристское снаряжение на маршрутах	2	1	1
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
4	Подготовка к походу	1	1	-
5	Питание в туристском походе	1	1	-
6	Туристские навыки преодоления естественных природных препятствий	7	1	6
7	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	1	1	-
8	Походная медицинская аптечка	1	1	-
9	Оказание ПП в условиях похода	2	1	1
10	Действия в случае потери ориентиров	2	1	1
12	Личное и групповое туристское снаряжение на соревнованиях	2	1	1
13	Организация соревнований. Правила	1	1	-
14	Общеспортивная подготовка	10	1	9
15	Технические навыки	12	1	11
17	Техника безопасности на соревнованиях и занятиях	1	1	-
16	Оказание пП при спортивных травмах	2	1	1
18	Контроль – тестирование ОФП	1	-	1
19	Контроль – тестирование ТТП	1	-	1
20	Открытое занятие для родителей	1	-	1
21	Соревнования	10	-	10
22	Поход выходного дня	11	1	10
	ИТОГО	72	17	55
Диагностика				
Тестирование, открытое занятие, соревнования, зачётный поход выходного дня,				

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Традиции туристского коллектива СОШ №10.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о туристском коллективе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение бесед о традициях, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы спортивного туризма

2.1. Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, Особенности спортивного туризма.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, усы самостраховки, перчатки, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической муфтой.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.4. Групповое снаряжение

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.5. Техничко-тактическая подготовка дистанция пешеходная (личная).

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; переправа по заранее уложенному бревну

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, организация самостраховки на вертикальных перилах.

Изучение техники вязания узлов: согласно регламента «дистанции пешеходные». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.6. Техничко-тактическая подготовка дистанция – связка.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами связки. Взаимодействие членов связки на дистанции, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции - связка (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): с использованием специального туристского снаряжения: переправа, по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Установка и снятие палатки; разжигание костра оказание медицинской доврачебной помощи;

2.7. Техничко-тактическая подготовка дистанция – группа.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на

самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Зачетные соревнования по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) масштабов на личных, и командных дистанциях.

3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. (зарядка)

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

6. Организация и проведение походов

6.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.3. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.4. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

6.5. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия

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

6.6. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе,

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	дата	Тема занятия	Краткое содержание	Вид занятия
1		История развития спортивного туризма	Туризм в России, Иркутской области, г. Усолье-Сибирском, СОШ №10	теория
2		ОФП	Развитие общей выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	практика
3			Развитие общей выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	практика
4			Развитие общей выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	практика
5		ТБ на занятиях	Опасности страховка, самостраховка	Теория/практика
6		ПП	Оказание ДМП при ушибах, порезах	Теория/практика
7		ПП	Оказание ДМП при вывихах, растяжениях,	Теория/практика
8		топография	Карта, масштаб (в том числе спортивная карта) ориентирование на местности с помощью карты и компаса	Теория/практика
9			Выбор маршрута ориентиры на карте и местности, правила соревнований по спортивному ориентированию	Теория/практика
10		Спортивный туризм	Личное и групповое снаряжение, правила соревнований	практика
11		дистанция пешеходная	Дистанция 1 класса личная обучение	Теория/практика
12			Дистанция 2 класса личная обучение	Теория/практика
13		Промежуточный контроль	Открытые соревнования «Гонка 4-х 2020» по спортивному туризму на дистанциях	практика
14				практика
15		Промежуточный контроль	Открытые соревнования «Орлёнок 2020» по спортивному туризму на комбинированной дистанции	практика
16				практика
17		ОФП	Развитие силовой выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	практика
18		ОФП	Развитие силовой выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	практика
19		ОФП	Развитие силовой выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	практика

20		ОФП	Развитие силовой выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	практика
21		Спортивный туризм дистанция пешеходная	Обучение отдельным техническим элементам: стенд-подъём-спуск:	практика
22			Обучение отдельным техническим элементам: навесная	практика
23			Обучение отдельным техническим элементам: подъём-спуск:	практика
24			Обучение отдельным техническим элементам: подъём-спуск:	практика
25		Промежуточный контроль	Тестирование ОФП (челночный бег 3*10м, вис на согнутых руках, прыжки в длину с места, 6 минутный бег	практика
26			Тестирование ТТП (подъём свободным лазанием (стенд), навесная переправа 18м, спуск по перилам,	практика
27		Открытое занятие для родителей		практика
28		ОФП	Развитие скоростной выносливости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	
29		ОФП	Развитие ловкости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	
30		ТБ на соревнованиях и походах	Поведение на ж\д транспорте, в автобусах и на дорогах, меры безопасности на соревнованиях, опасности ожидающие в походе и как их избежать	теория
31		Питание в походе	Организация питания в 2-3х дневном походе, карманный перекус	Теория/практика
32		Спортивный туризм дистанция пешеходная	Командная страховка, с использованием судейского и группового снаряжения	Теория/практика
33			Дистанция пешеходная связка 1 класса обучение	практика
34			Дистанция пешеходная связка 2 класса обучение	практика
35		ПП	Оказание ДМП при ушибах, порезах	Теория/практика
36		ПП	Оказание ДМП при ушибах, порезах	Теория/практика
37		Спортивный туризм дистанция пешеходная	Дистанция пешеходная группа 1 класса обучение	практика
38			Дистанция пешеходная группа 2 класса обучение	практика
39		Промежуточный контроль	Открытые соревнования Ангарска по спортивному туризму на дистанциях	практика
40				

41		Спортивный туризм маршруты (ПВД)	Организация бивака, стоянки, виды костров, ночлеги	Теория/практика
42			Организация бивака, стоянки, виды костров, ночлеги	Теория/практика
43			Естественные природные препятствия, техника и тактика их преодоления	Теория/практика
44				практика
45				практика
46				практика
47				практика
48				практика
49				Теория/практика
50				Теория/практика
51		ПП	ПП (укусы клеща, змей, тепловой удар, ожоги) аптечка в походе	Теория/практика
52		Спортивный туризм	Дистанция пешеходная группа 1 класса обучение	практика
53		дистанция пешеходная	Дистанция пешеходная группа 2 класса обучение	практика
54		Промежуточный контроль	Открытые соревнования Иркутского района по спортивному туризму на дистанциях	практика
55		ПВД	Подготовка к степенному походу, снаряжение, продукты, маршрут, состав группы	Теория/практика
56			Теория/практика	
57		Правила соревнований		теория
58		ОФП	Развитие ловкости, эстафеты, подвижные и спортивные игры	
59		Промежуточный контроль	Открытые соревнования Иркутского района по спортивному ориентированию	практика
60				практика
61		ПВД	Подготовка к степенному походу, снаряжение, продукты, маршрут, состав группы	Теория/практика
62				Теория/практика
63		ПВД	Подготовка к степенному походу, снаряжение, продукты, маршрут, состав группы	Теория/практика
64				Теория/практика
65		ПВД	Подготовка к походу, снаряжение, продукты, маршрут, состав группы	Теория/практика
66		Спортивный туризм	Дистанция пешеходная группа 1 класса обучение	практика
67		дистанция пешеходная	Дистанция пешеходная группа 2 класса обучение	практика
68		Итоговый контроль	Соревнования «Весенняя капель 2019» по спортивному туризму на дистанциях	практика
69		ПВД	Подготовка к походу, снаряжение, продукты, маршрут, состав группы	Теория/практика
70		Итоговый контроль	СО Российский Азимут Иркутск	практика
71		Итоговый контроль ПВД	По маршруту Усолъе-Сибирское-р. Биликтуйка-Усолъе-Сибирское	практика
72				практика

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алешин ВМ*, Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Антонович И.И.* Спортивное скалолазание. - М.: ФиС,*1978.
- Аппенинский А, И*, Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бернштейн НА*, О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
- Васильева ЗА., Любинская СМ.* Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
- Варламов В,Г*, Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н*, Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Гогоулан М.Ф.* Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
- Ильин Е.П*, Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
- Кодыш Э. Н*, Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- Константинов Ю, С, Куликов В, М*, Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С*, Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Кон И.С.* Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
- Кошельков С А*, Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И.* Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н*, Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- Михайлов Б. А, Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
- Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации.* - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков.* - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова.* - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
- Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов.* - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.

