

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ Г. ТУАПСЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
МБОУ ДО СЮТур г.Туапсе  
от « 17 » март 2022 г.  
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО СЮТур  
г. Туапсе  
г. Туапсе  
Н.В. Ликарчук  
Приказ от « 17 » март 2022 г. № 025/у  
Туапсинский район

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Спортивный туризм - дистанция пешеходная»**

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 13 до 17 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Усачев Виктор Васильевич  
педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

Туапсе, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.3.1	Учебный план	7
1.3.2	Содержание учебного плана	8
1.4	Планируемые результаты	12
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>13</b>
2.1	Календарный учебный график	13
2.2	Условия реализации программы	22
2.3	Форма аттестации	24
2.4	Оценочные материалы	24
2.5	Методические материалы	25
2.6	Список литературы	27

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

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

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени дети проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы обучающихся, слеты и соревнования, путешествия в окружающую среду с элементами познания, соответствующими их уровню, проводимые на природе. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

#### **Новизна.**

Новизна данной программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

#### **Актуальность.**

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в профессиональной ориентации обучающихся. Построение и выполнение туристских обязанностей в группе при выполнении учебно-тренировочных занятий, походов вырабатывают у обучающихся дисциплину и ответственность. Эти качества помогут в дальнейшем обучающимся, в приобретении профессии и ответственного отношения к выполнению поставленных задач. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые

позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

### **Отличительная особенность.**

Отличительной особенностью программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь с такими школьными предметами, как ОБЖ, географией, математикой, биологией, физкультурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления и предусматривает прохождение обучающимися спортивно-туристского маршрута. Путешествия в окружающую среду с элементами познания техник спортивного туризма и правил поведения в природной среде при соответствующей их уровню подготовленности и при педагогической поддержке и сопровождении. Необходимо, чтобы при этом персонализированные образовательные спортивно-туристские маршруты носили комплексный образовательно-воспитательный характер и проходили через ряд образовательных областей: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм-дистанция пешеходная» является модульной с сетевым взаимодействием.

### **Адресат программы.**

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» разработана для обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет, имеющих соответствующий медицинский допуск.

На втором этапе подросткового развития появляются первые признаки полового созревания, изменяется деятельность гипофиза, влияющего на физическое развитие, изменяется темп роста костной и мышечной систем, ускоряется обмен веществ. В это время происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), подростки начинают расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Такие изменения происходят в возрасте до 14 - 15 лет. Для этого возраста программа предусматривает равномерную, дозированную нагрузку в виде физических упражнений и тренировок на пешеходных дистанциях.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 17 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях. Для этой возрастной категории педагог предусматривает увеличения пешеходных дистанций и физических упражнений.

Комплектование состава объединения происходит по свободному набору. Численный состав объединения от 12 до 15 человек.

#### **Уровень программы, объем и срок реализации.**

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» имеет базовый уровень состоит из двух модулей. Первый модуль реализуется по муниципальной программе, второй модуль реализуется по ПФДО и рассчитана на 1 учебный год. Основной курс программы (144 часа) соответствует 4-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу).

#### **Форма обучения.**

Форма обучения программы «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» - очная. Форма организации деятельности – групповая и по подгруппам.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся не реже 2-х раз в неделю, однодневные учебно-тренировочные походы – 1-2 раза в месяц или двух-трехдневный поход - 1 раз в месяц.

Возможна подготовка и участие в многодневных спортивно-туристских походов, краеведческих экспедиций в каникулярное время.

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, устанавливается в количестве 4-6 часов; за проведение одного дня похода, путешествия в окружающую среду с элементами познания, любого другого туристского мероприятия – 8-12 часов.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Практические занятия проходят в спортивном зале, школьной спортивной площадке, во дворе школы, а также в полевых условиях на

территории Российской Федерации. Учебно-тренировочные занятия на местности проходят на пересеченной местности в черте Туапсинского района.

Набор обучающихся проводится по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей). Состав группы постоянный, разновозрастной. Предварительная подготовка не требуется. Обязательно наличие заключения врача о медицинском допуске.

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, учебно-тренировочные занятия. Используется методика «погружения» обучающихся в образовательно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное – командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них акцентируется внимание при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого практического или тренировочного занятия в спортивном зале, площадке или местности, тренировки, старта, мероприятия.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель программы:**

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий пешеходным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

### **Личностные задачи:**

- способствовать укреплению здоровья;
- обучить основам туризма, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена;
- привить соблюдение элементарных правил безопасности жизнедеятельности;
- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности.

### **Метапредметные задачи:**

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию;

-сформировать основы оказания первой доврачебной медицинской помощи;

- создать условия для формирования у обучающихся социальной активности: (участи в соревнованиях, конкурсах, туристских мероприятиях).

**Образовательные (предметные) задачи:**

- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);

- приобретение навыков соревновательного опыта.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>МОДУЛЬ 1</b>					
1.	Вводное занятие	4	1	3	Беседа-знакомство
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	4	1	3	Беседа-диалог / наблюдение / практическое занятие
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	8	2	6	Беседа-рассуждение / опрос / тестирование/ практическое занятие
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	4	1	3	Беседа-рассуждение/опрос/ тестирование/ практическое занятие
5.	Спортивное ориентирование	16	4	12	Беседа-диалог/опрос/ наблюдение/ практическое занятие
6.	Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму	16	4	12	Беседа-рассуждение/решение ситуационных задач/ практическое занятие
7.	Основы туристской подготовки	16	4	12	Беседа-рассуждение/ инструктаж/ тестирование/ решение ситуационных задач/ практическое занятие
8	Итоговое занятие. Составление карты маршрута и нахождение КП по карте на местности	4	1	3	Беседа-рассуждение/ практическое занятие
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
<b>2. МОДУЛЬ 2 ПФДО</b>					
1.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	8	2	6	Беседа-опрос/спортивные тренировки/ игры/ наблюдение

2.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	16	4	12	Беседа-диалог/решение ситуационных задач/ практическое занятие/наблюдение
3.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Спортивный туристский поход.	44	11	33	Решение ситуационных задач/наблюдение/ практическое занятие/поход
4.	Сдача контрольных нормативов.	4	1	3	Решение ситуационных задач/Тестирование
	<b>ИТОГО по ПФДО</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

#### МОДУЛЬ 1

##### 1. Вводное занятие

**Теория:** Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения обучающихся в МБОУ ДО «СЮТур» г. Туапсе МО Туапсинский район.

**Практика:** Игры на командообразование. Основы техники безопасности. Обеспечение безопасности при проведении учебных занятий, походов, туристских соревнований. Обеспечение безопасности при проведении туристских соревнований.

##### 2. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

**Теория:** Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

**Практика:** Действия по сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

##### 3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

**Теория:** Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов. Медицинская аптечка.

**Практика:** Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, содержание и задачи. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов, имеющихся в аптечке. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.



#### **4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.**

**Теория:** Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в разное время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

**Практика:** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике пешеходного туризма. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

#### **5. Спортивное ориентирование**

**Теория:** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

**Практика:** Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

#### **6. Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму.**

**Теория:** Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и путешествий с учащимися и воспитанниками». Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

Раздел «Определение результатов».

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

- изучение пунктов раздела № 1 «основные положения» правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

**Практика:** Выполнение технических приемов:

- подъем по склону с верхней командной страховкой;
- движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;
- движение по перилам;
- переправа первого участника вброд;
- переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;
- организация и снятие перил;
- переправа первого участника через реку по бревну;
- траверс склона первым участником с командной страховкой;
- движение по навесной переправе.
- анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

Ошибки и их причины.

- индивидуальная оценка соревновательной деятельности.
- анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.
- анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.
- ошибки выполнения технических приемов и их причины.
- особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

## **7. Основы туристской подготовки**

**Теория:** Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.

**Практика:** Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря зимнее и летнее время года. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях. Типы костров, правила разведения. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

## **8. Итоговое занятие**

**Теория:** Составление карты маршрута.

**Практика:** Нахождение КП по карте на местности.

## МОДУЛЬ 2 ПФДО

### 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

**Теория:** Физическая подготовка туриста, дневник спортсмена, физорг в группе.

#### **Практика:**

Общefизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- бег в медленном темпе 5-10 минут.
- кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
- бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- подтягивание на перекладине.
- прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- подвижные игры.
- эстафеты.
- ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, специальная физическая подготовка:
  - упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
  - упражнения на развитие быстроты: повторное пробег коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
  - упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), бег по лестнице.
  - упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

- упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений.

- упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег с учетом времени (500 – 700 метров).

-упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), бег по лестнице.

-упражнения на развитие гибкости: эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

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

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

## **2. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.**

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

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;

- траверс по перилам;

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

- спортивный спуск с самостраховкой;

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

- движение по веревке с перилами (параллельные перила);

- скальное лазание.

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

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;

- траверс по перилам;

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

- спортивный спуск с самостраховкой;

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

- движение по веревке с перилами (параллельные перила);

- скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 1 класса: подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой, транспортировка груза на этапах.

## **3. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.**

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

#### 4. Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории.

### 1.4 Планируемые результаты

#### *Личностные результаты:*

- сформирована потребность к здоровому образу жизни.
- привиты знания основ туризма, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, санитарии и личной гигиены туриста-спортсмена,
- сформировано понимание элементарных правил безопасности жизнедеятельности;
- привита потребность к физической культуре и желание принимать участие в соревнованиях по туризму.

#### *Метапредметные результаты:*

- сформирована потребность к увеличению объема знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- сформированы основы оказания первой помощи;
- сформирована у обучающихся и подростков социальная активность.

#### *Образовательные результаты:*

- обучающимся привиты навыки по основам и техникам спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- сформированы качества всесторонней и гармонически развитой личности;
- развиты интеллектуальные и физические качества, которые способствуют положительным результатам в соревнованиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
			<b>МОДУЛЬ 1</b>			
1			Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся.	1	Беседа-знакомство	Наблюдение
2			Основы техники безопасности.	1	Практическое занятие	Наблюдение
3			Обеспечение безопасности при проведении учебных занятий, походов, туристских соревнований	1	Практическое занятие	Наблюдение

4			Обеспечение безопасности при проведении туристских соревнований	1	Практическое занятие	Наблюдение
5			История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
6			Охрана природы на практике: действия по сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	1	Практическое занятие	Наблюдение
7			Прикладное значение туризма.	1	Практическое занятие	Наблюдение
8			Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	1	Практическое занятие	Наблюдение
9			Основы гигиены и здоровый образ жизни.	1	Беседа-рассуждение	Наблюдение
10			Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание.	1	Практическое занятие	Наблюдение/ тестирование
11			Круглогодичная тренировка.	1	Практическое занятие	Наблюдение
12			Периоды и этапы годового цикла тренировки, содержание и задачи.	1	Практическое занятие	Наблюдение/опрос
13			Основы медицинских знаний	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
14			Комплектование медицинской аптечки	1	Практическое занятие	Наблюдение
15			Перечень и назначение лекарственных препаратов, имеющих в аптечке.	1	Практическое занятие	Опрос
16			Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	1	Практическое занятие	Тестирование/ наблюдение
17			Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	1	Беседа-рассуждение	Опрос
18			Одежда и обувь для учебно-тренировочных	1	Практическое занятие	Тестирование

			занятий и сборов			
19			Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.	1	Практическое занятие	Тестирование
20			Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	1	Практическое занятие	Тестирование
21			Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
22			Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.	1	Практическое занятие	Наблюдение
23			Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.	1	Практическое занятие	Наблюдение
24			Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.	1	Практическое занятие	Наблюдение
25			Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
26			Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.	1	Практическое занятие	Наблюдение
27			Определение точки стояния.	1	Практическое занятие	Наблюдение
28			Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.	1	Практическое занятие	Наблюдение
29			Отметка на контрольном пункте КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
30			Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.	1	Практическое занятие	Наблюдение
31			Развитие навыков беглого	1	Практическое	Наблюдение

			чтения карты.		занятие	
32			Развитие "памяти карты".	1	Практическое занятие	Наблюдение/ опрос
33			Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
34			Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	1	Практическое занятие	Наблюдение/ опрос
35			Технические приемы и способы ориентирования.	1	Практическое занятие	Наблюдение/ опрос
36			Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1	Практическое занятие	Наблюдение/ опрос
37			Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Терминология, применяемая в спортивном туризме.	1	Беседа-рассуждение	Опрос
38			Выполнение технических приемов: подъем по склону с верхней командной страховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
39			Выполнение технических приемов: движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
40			Выполнение технических приемов: движение по перилам.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
41			Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
42			Выполнение технических приемов: переправа первого участника вброд.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
43			Выполнение технических приемов: переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
44			Выполнение технических	1	Практическое	Решение



			приемов: организация и снятие перил		занятие	ситуационных задач
45			Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и путешествий с учащимися и воспитанниками».	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
46			Выполнение технических приемов: траверс склона первым участником с командной страховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
47			Выполнение технических приемов: движение по навесной переправе.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
48			Выполнение технических приемов: анализ выполнения технических приемов участником/связкой/ группой.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
49			Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
50			Ошибки и их причины. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
51			Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
52			Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

53			Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток.	1	Беседа	Инструктаж/ тестирование
54			Комплектование группы, распределение обязанностей.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
55			Должности в группе постоянные и временные.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
56			Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря зимнее и летнее время года	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
57			Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря.	1	Беседа	Инструктаж/ тестирование
58			Требования к месту бивака: жизнеобеспечение.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
59			Требования к месту бивака: безопасность.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
60			Требования к месту бивака: комфортность.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
61			Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
62			Правила установка палатки в различных условиях.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
63			Типы костров, правила разведения.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
64			Места для приготовления пищи.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
65			Гигиена в условиях полевого лагеря.	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
66			Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление	1	Практическое занятие	Решение ситуационных

			пищи на костре.			задач
67			Обязанности завхоза. Меню.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
68			Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
69			Итоговое занятие Составление карты маршрута	1	Беседа-опрос	Наблюдение/ опрос
70			Отработка : нахождение КП по карте на местности	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
71			нахождение КП по карте на местности	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
72			нахождение КП по карте на местности	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
			<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		
			<b>МОДУЛЬ 2 ПФДО</b>			
1			Дневник спортсмена, физорг в группе	2	Беседа-опрос Практическое занятие	Наблюдение/ опрос
2			Упражнения на развитие силы	2	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
3			Упражнения на развитие быстроты	2	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
4			Упражнения на развитие общей выносливости	2	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
5			Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1 класса: - движение по бревну через реку и овраг по перилам; - траверс по перилам; - спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; - спортивный спуск с самостраховкой.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
6			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса:	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

			- движение по бревну через реку и овраг по перилам; - траверс по перилам.			
7			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
8			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: спортивный спуск с самостраховкой.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
9			Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1 класса: - переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); - движение по веревке с перилами (параллельные перила); - скальное лазание.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
10			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник)	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
11			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: - движение по веревке с перилами (параллельные перила)	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

12			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: скальное лазание.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
13			Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 2 класса: - движение по бревну через реку и овраг по перилам; - траверс по перилам; - спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; - спортивный спуск с самостраховкой.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
14			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: движение по бревну через реку и овраг по перилам; траверс по перилам.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
15			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
16			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: спортивный спуск с самостраховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
17			Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 2 класса: - переправа маятником	1	Беседа-диалог	Наблюдение

		через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); - движение по веревке с перилами (параллельные перила); - скальное лазание.			
18		Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник)	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
19		Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: движение по веревке с перилами (параллельные перила)	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
20		Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: скальное лазание	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
21		Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию/категорийный поход	44	Беседа/ Практическое занятие	Наблюдение/ решение ситуационных задач/поход
22		Обучающиеся проходят тестирование по теории.	1	Тестирование	Решение ситуационных задач
23		Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	3	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

			<b>ИТОГО ПФДО</b>	<b>72</b>		
			<b>Всего</b>	<b>144</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Спортивный туризм», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 15-ти человек:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Разметочная лента	1 рулон
2	Верхонки брезентовые/перчатки	15 шт.
3	Набор котлов (5 и 7 литров)	1 набор
4	Костровой тросик	1 шт.
5	Палатка (3х местная)	5 шт.
6	Тент (3х4 м.)	1 шт.
7	Каремат	15 шт.
8	Спальник	15 шт.
9	Горелка	1 шт.
10	Компас	5 шт.
11	Веревка основная (40 м)	1 шт.
12	Веревка вспомогательная (20 м)	1 шт.
13	Страховочная система	15 шт.
14	Блокировка	15 шт.
15	Карабин	60 шт.
16	Жумар	15 шт.
17	Спусковое устройство	15 шт.
18	Ролик	15 шт.
19	Каска	15 шт.
20	Перчатки	15 пар
21	Аптечка	1 шт.

### Информационное обеспечение

На занятиях используются мультимедийные презентации, видео- и фотоматериалы, Интернет-источники:

- [https://infourok.ru/prezentaciya\\_po\\_obzh\\_turistskiy\\_bivak\\_organizaciya\\_bivachnyh\\_rabot\\_kostry-365728.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_obzh_turistskiy_bivak_organizaciya_bivachnyh_rabot_kostry-365728.htm);
- <https://www.youtube.com/watch?v=LJDhcEZTvFc>;
- <https://ppt-online.org/176752>.

## **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы «Спортивный туризм-дистанция пешеходная» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности обучающихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

## **2.3 Формы аттестации**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Спортивный туризм-дистанция пешеходная» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости;
- решение ситуационных задач;
- устный опрос;
- тестирование;
- деловая игра;
- спортивные тренировки.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля - с целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.



## 2.4 Оценочные материалы

### Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся объединения «Спортивный туризм-дистанция пешеходная»

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Скалолазание	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Тестирование ОФП	Участие в соревнованиях	Соблюдение нравственных норм и правил поведения	Умение слушать и слышать педагога	Инициативность и самостоятельность
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

**0 баллов** – критерий не проявляется;

**1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

**2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

**3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

## 2.5. Методические материалы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Групповые	Практический вербальный, соревновательный, игровой	Видеопроектор, экран, общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач

2	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	Групповые	Практический вербальный	Видеопроектор, экран	Наблюдение Решение ситуационных задач
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	Групповые, и по подгруппам	Практический вербальный,	Видеопроектор, экран, перевязочный материал, аптечка	Наблюдение Опрос Тестирование
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Групповые, и по подгруппам	Наглядный, вербальный, практический, игровой	Видеопроектор, экран, Личное и групповое тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
5	Спортивное ориентирование	Групповые, в парах	Наглядный, вербальный, соревновательный	Видеопроектор, экран, компас, карты	Наблюдение Опрос
6	Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму	Групповые, в парах	Наглядный, вербальный, соревновательный, практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
7.	Основы туристской подготовки	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
8.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
9.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	Групповые, в парах	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
10	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Спортивный туристский поход.	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
11	Сдача контрольных нормативов.	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М.: Советский спорт, 2002 – 700с.

### Литература для обучающихся:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский. - М. : Виланд, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: Учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» /Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.