****

 **Структура программы**

I. Пояснительная записка

II. Планируемые результаты.

III.Учебно-тематический план.

IV. Содержание программы.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

VI.Система контроля и оценивания результатов.

VII. Список рекомендуемой методической литературы.

VIII. Приложение.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направленности **«Спортивная дистанция**»» по содержанию является туристско-краеведческой, по уровню освоения ознакомительная, по степени авторства – модифицированная. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 16 лет, на 1 год обучения и реализуется на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества Каменского района в объединении «Юные туристы».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ»

- Устав и локальные акты МАОУ ДО ЦРТД и Ю:

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования детей МАОУ ДО ЦРТД и Ю.

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы.

 Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения.

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 оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянием 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 учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. 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.

**Актуальность.**

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации учащихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции учащихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Программа «Спортивная дистанция» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение учащихся 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.

Новизна 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).

Педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

• обучение выстраивается на основных педагогических принципах, межпредметной интеграции (география, биология (анатомия), физкультура и ОБЖ);

 • ориентации на возрастные изменения, физическую подготовленность учащихся;

 • приобретении практических навыков по оказанию первой помощи и умению ориентироваться на местности. Образовательный процесс строится с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей. В процессе обучения спортивная подготовка и дополнительное образование детей в области спортивного туризма осуществляются на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений, которые обеспечивают реализацию данной программы.

**Цель:**  Освоение учащимися знаний, формирование у них умений и навыков спортивного туризма.

**Задачи:**

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;

- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;

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

- обеспечить приобретение соревновательного опыта

-создать условий для формирования у учащихся и подростков социальной активности и гражданской позиции.

Особенность программы «Спортивная дистанция» - в её реализации: программа осваивается учащимися в течение учебного года и в каникулярный период, в городской и природной среде. Образовательный, воспитательный и тренировочный процессы ведутся непрерывно и в летний период (соревнования и походы), что способствует профилактике вредных привычек и оздоровлению детей в неформальной обстановке, привитию устойчивого интереса к учёбе и спорту.

На основании учебного плана программы строится образовательный процесс.

**Форма занятий:** групповая, индивидуальная,

**Форма организации образовательной деятельности:** очная - заочная с применением электронного обучения.

Все темы в плане расположены так, чтобы была обеспечена взаимосвязь между ними, а практическая деятельность учащихся опиралась на знания, полученные на предыдущих занятиях.

Программа краткосрочная ( год обучения) и имеет ознакомительный уровень.

Освоение программного материала рассчитано на 108 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, длительность теоретических и практических занятий в помещении составляет 45 мин. Длительность занятий вне помещения (прогулка, экскурсия, поход, игры, соревнования по туристским навыкам и т.п.) – от 1 до 3 часов.

Программа разработана для учащихся 12-16 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - 8 человек. Учащиеся не должны иметь медицинские противопоказания к занятию спортом. Наличие медицинского допуска.

      Первый год обучения предполагает преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников.

       Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, педагог должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований.

Перед каждым походом или экскурсией обязателен инструктаж по мерам безопасности. Теоретические задания помогают выполнить образовательную функцию. Формы их проведения разнообразны: беседа, лекция, работа с архивными документами, обзор печатного материала на краеведческую тематику, тесты. Практические занятия позволяют реализовать воспитательную цель и развивать творческие способности учащихся.

 Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

 Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Необходимое снаряжение:

обвязки универсальные, карабины, спусковые устройства, веревки 6, 10 мм., жумары, каски, палатки, спальники, карематы, верхонки брезентовые, перчатки, котелки, костровое оборудование, компасы, планшеты, тенты, аптечка.

1.Секундомер TORRES 3 шт

2. Видеокамера Panasonic HC- VXF 990 4K 1 шт

3. МФУ Сanon i-SENSYS MF 645 Cx 2 шт

4. Зеркальный фотоаппарат Сanon EOS 250 D черный 24.1 1 шт

5. Шатер-павильон AFM – 1045 B White 2 шт

6 Пила бенз. CARVER RSD 262 картон 1 шт

7.Стол складной 3 шт

8.Аппаратура для демонстрации презентаций и фильмов 1 шт

9. Генератор бензиновый БС – 6500 5,5 кВТ, 220 В 25 л 1 шт

10. Носилки спасательные МЧС (тканевые) 4 шт

11. Стул туристский Trek Planet Ranger 7 шт

12. Карабин туристический GURU Flame 48 шт

13.Компас жидкостной / (Москомпас, модель 11) 17 шт

14. Жумар Vento 10 шт

15. Палатка туристическая с тентом / (каркаснодуговая) четырехметровая

16.Tramp Line Camp 4 5 шт

17. Комплект котелков для приготовления пищи 1 шт

18. Тент от дождя 3 шт

19. Коврик теплозащитный 17 шт

20. Оборудование для приготовления пищи 3 шт

21. Спусковое устройство Vento 15 шт

22. Палатка хозяйственная 1 шт

23. Веревка статическая д/10 мм 100 шт

24. Спальный мешок Чайка СПЗ XL 17 шт

25. Система страховочная VENTO 15 шт

26. Рюкзак (объемом 80 л) 15 шт

27. Радиостанция портативная Грифон G3 5 шт

**Планируемые результаты.**

**Предметные**

* овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, основам туризма
* санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена
* соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности
* организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания
* основам здорового образа жизни и закаливания организма
* ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране

**Метапредметные**

* овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию,
* спортивному туризму,
* основам медицинской подготовки,
* обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях

**Личностные**

* воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
* формирование установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;
* развитие двигательной активности и основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные и ориентационно-пространственные качества;

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Спортивная дистанция»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.** |  |
| 1.1 | История развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России*.* | 1 | 1 | - |  |
| 1.2 | Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму*.* | 2 | 2 | - |  |
| 1.3 | Охрана природы в местах проведения тренировок и соревнований. | 1 | 1 | - |  |
| 1.4 |  Особенности спортивного туризма как вида спорта. | 1 | 1 | - |  |
|  | ***Итого*** | **5** | **5** | - | тест |
| **2.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.** |  |
| 2.1 | Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание*.* | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Состав медицинской аптечки. Комплектование медицинской аптечки. | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. | 2 | 1 | 1 |  |
|  | ***Итого*** | 6 | 3 | 3 | тест |
| **3. Нормативная база по спортивному туризму.** |  |
| 3.1 | Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения разрядов | 2 | 2 | - |  |
| 3.2 | Основные документы, регламентирующие туристско-краеведческую деятельность учащихся, студентов | 2 | 2 | - |  |
|  | ***Итого*** | 4 | 4 |  |  |
| **4. Одежда и снаряжение для занятий спортивным туризмом.** |  |
| 4.1 | Личное снаряжение туриста. | 4 | 2 | 2 |  |
| 4.2 | Групповое походное снаряжение. | 8 | 4 | 4 |  |
| 4.3 | Специальное снаряжение. | 4 | 2 | 2 |  |
|  | ***Итого*** | 16 | 8 | 8 | поход |
| **5. Туристская подготовка** |  |
| **5.1** | Узлы. Различные виды узлов. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.2 | Подготовка похода. | 4 | 2 | 2 |  |
| 5.3 | Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. | 10 | 2 | 8 |  |
| 5.4 | Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. | 8 | 4 | 4 |  |
| ***Итого*** | **30** | **10** | **20** | соревнования |
| **6. Техника спортивного туризма** |  |
| 6.1 | Способы преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. | 10 | 2 | 8 |  |
| 6.2 | Способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства. | 10 | 2 | 8 |  |
| 6.3 | Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. | 4 | 2 | 2 |  |
|  | ***Итого*** | 24 | 6 | 18 | соревнования |
| **7.Участие в турслётах, соревнованиях по спортивному туризму** |  |
| **7.1** | Правила проведения туристских соревнований | **2** | **2** | **-** |  |
| 7.2 | Участие в турслётах, соревнованиях по спортивному туризму. | 16 | - | 16 |  |
|  | ***Итого*** | 18 | 2 | 16 | соревнования |
| **8.Сдача контрольных нормативов** |  |
| 8.1 | Сдача контрольных нормативов. | 18 | 2 | 16 |  |
| ***Итого*** | 18 | 2 | 16 | Контрольно- тестовые задания |
|  |  |
| **ИТОГО за период обучения:** | **108** | **40** | **68** |  |

**Содержание программы.**

 **Вводное занятие**

Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в ЦРТДиЮ Каменского района.

**1. 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*.*

История развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России*.*

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина -дистанции) как вида спорта.

**Контроль: тест**

**2.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*.* Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание*.* Комплектование медицинской аптечки.

 Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.

**Практика:** Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

 Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

**Контроль: тест**

**3. Нормативная база по спортивному туризму**

**Теория:** Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами»*.*

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» Правилсоревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

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

**Теория:** Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами*.*

 Условия применения каждого элемента личного снаряжения*.*

 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*.*

 Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования*.*

 Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

**Практика:**Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения*.*

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению*.*

Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса*.*

**Контроль: поход**

**5. Туристская подготовка**

**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, ремонтный набор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

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 бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Правила установка палатки в различных условиях. Типы костров, правила разведения. Места для приготовления пищи.

**Практика:** Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.Обязанности завхоза. Меню.

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

**Контроль: соревнования**

**6. Техника спортивного туризма**

**Теория:** Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная. **Практика:** Характеристика технических приемов:

Подъем по склону с верхней командной страховкой;

Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;

Движение по перилам по тонкому льду;

Переправа первого участника вброд;

Переправа первого участника по тонкому льду;

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.

Характеристика техники лыжного туризма:

Скоростной спуск*.*

Тропление лыжни*.*

Слаломный спуск.

Стили лыжного бега: классический и свободный.

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.

**Контроль: соревнования**

**7.Участие в турслётах, соревнованиях по спортивному туризму**

**Теория:** Правила проведения туристских соревнований

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

**Контроль: соревнования**

**8.Сдача контрольных нормативов.**

**Теория и практика:** Учащиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

**Контроль: контрольно-тестовые задания**

**Система контроля и оценивания результатов.**

**Методы контроля:**теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:**

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

**Формы аттестации:**

* тестовые задания по пройденному разделу для учащихся;
* портфолио достижений;
* участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
* участие в соревнованиях по спортивному туризму.

**Способы проверки результатов**

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль**проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель -выявление у учащихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. **Промежуточный контроль**проводится в конце первого полугодия. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.
3. **Итоговый контроль**проводится в конце каждого учебного года,позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки учащихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития учащихся.

Кроме этого, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у учащихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня.

Результаты текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации представляются как уровень успешности освоения программы:

- Высокий уровень – 100-80% - учащийся умеет применять полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий, его деятельность отмечена умением самостоятельно оценивать различные ситуации, явления, факты, выявлять и отстаивать личную позицию.

- Средний уровень – 80-50 % - учащийся воспроизводит основной программный материал, выполняет задания по образцу, обладает элементарными умениями учебной деятельности, самостоятельно применяет знания в стандартных ситуациях, исправлять допущенные ошибки.

- Низкий уровень – менее 50 % - учащийся различает объекты изучения, воспроизводит незначительную часть программного материала, с помощью педагога выполняет элементарные задания.

Результаты аттестации фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу и успешно прошёл аттестацию, ему выдаётся «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / 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 [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 5с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. –Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.

10.«Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.

11.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М . : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие

[Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

10.Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод.

пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

11.Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.

12.Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.

13.Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

14.Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.

15.Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.

16.Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва.

2000 г. – 61 с.

17.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Байковский, Ю.В. Основы споривной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.

Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

1. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
2. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие

[Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

1. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод.

пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

1. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
2. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.