

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
оздоровительно – образовательный туристский центр
Яшкинского муниципального округа

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол №1
от «24 » августа 2020г.

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ООТЦ
А.В.Соболев
Приказ №70-О
От «27» августа 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»
Возраст 10-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Владычкин В.А.
педагог дополнительного
образования

Яшкинский муниципальный округ, 2020

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 туристское многоборье.

Актуальность программы и ее новизна, определяется ее направленностью на создание условий для профессионального самоопределения и социализации личности, Программа «Юные туристы многоборцы» модифицированная, туристско – краеведческой направленности. Разработана на основе примерных типовых программ: «Юные туристы-многоборцы» И. И. Махов под редакцией Ю.С. Константинова Москва, ФЦДЮТ 2007г., «Юные туристы» (М.И. Крайман, 1982 г); «Пешеходный туризм» (В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, 1982 г); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004 г.).

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами: федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; устав МБУ ДО ООТЦ; локальные документы Центра. Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Время, отведённое на обучение составляет 192 часа в год, из расчёта 6 часов в неделю на одну группу. Наполняемость объединения «Юные туристы многоборцы» обучающимися в соответствии с нормами СанПин и устава МБУ ДО ООТЦ. Программа рассчитана на обучающихся 10 – 16 лет.

Цель и задачи программы.

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

Программа направлена на решение следующих задач:

- формировать знания, умения по туристскому многоборью, а также необходимых туристских навыков;
- воспитать морально-волевые качества, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- способствовать укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни.

Средства и методы: обучение с использованием традиционных информационных (лекции, семинары, решение конкретных достижений, беседы) и активных форм обучения (полевые лагеря, учебные полигоны, учебно-тренировочные походы, туристские слеты, соревнования, туристские вечера), новизна подхода к отбору содержания обучения, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, способствует:

- стимулированию познавательной деятельности обучающегося;
- развитию его коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- развитию творческих способностей личности обучающегося;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию;
- творческому использованию жизненного опыта ребенка;
- профессиональному самоопределению обучающегося.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике пешеходного туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Они проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической

подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута, поисково-спасательных работ (со 2-го года). 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.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки – 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – 2 год;

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно – туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке;

участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и краевого масштабов; обучение поисково-спасательным работам (ПСР);

участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному;

участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу;

участие в конкурсных программах слётов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок;

подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного многодневного туристского мероприятия - соревнований по туристскому многоборью, слёта, походов, сборов.

Занятия можно проводить с полным составом группы. Но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Планируемые результаты по программе в целом:

1. Приобретение умений и навыков для организации и самостоятельного проведения похода выходного дня, результативного участия в степенных и категорийных походах.
2. Достижение высокого уровня спортивного совершенствования, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; Готов к труду и обороне; (ГТО).
3. Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного и областного уровней, выполнение разрядных требований.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, стимула для дальнейшего личностного развития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Юные туристы многоборцы» 1 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Юные туристы многоборцы»

1-й год обучения.

Темы занятий	Всего	Теория	Практика
ВВЕДЕНИЕ	22	15	7
ОСНОВЫ ТУРИСТСКОГО МАСТЕРСТВА	61	21	40
ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ	43	21	22
ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	22	14	8
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	15	29
Итого занятий по расписанию	192	86	106

1. Введение

1.1. Значение туризма.

Теория 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 слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

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

1.2. Воспитательная роль туризма. Теория. Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

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

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях. Теория 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 слётах и соревнованиях по туристскому многоборью 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 туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий

участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов.

2. Основы туристического мастерства.

2.1. Виды спортивного туризма Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение туриста Теория Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трёх-дневном 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, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Снаряжение для одно-трёхдневного 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. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.4. Групповое снаряжение туристов Теория Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции верёвок:

динамические (для организации страховки и сопровождения), статистические (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 к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)». Теория 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 верёвке с перилами (параллельная переправа); подъём и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, траверс; подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмёрка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)». Теория Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), подъём и спуск по склону по перилам; наведённым судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; оказание медицинской доврачебной помощи; с

использованием специального туристского снаряжения: переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями. Штрафы за совершённые ошибки на этапах.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)». Теория 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 замыкающегося участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

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 верёвке с перилами (параллельная переправа), подъём и спуск по склону по перилам; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

2.8. Туристские слёты и соревнования. Теория Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Практические занятия. Зачётные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристкой песни, конкурсе туристских самоделок.

3. Ориентирование на местности.

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Теория Ориентирование- средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования. Практические занятия. Знакомство с фото-и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований.

Теория Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников. Практические занятия Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Топографическая подготовка.

Теория Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб. Чтение карты. 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.

3.4. Техника ориентирования. Теория Понятие о технике ориентирования: приёмы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. Практические занятия. Отработка приёмов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

3.5. Тактика ориентирования. Теория Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него. Практические занятия. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию. Теория Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе. Теория Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её 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.

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

Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Теория 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. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания. Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. Теория Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка-основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия. Лёгкая 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 вперёд, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост. Плавание Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м. Скалолазание. Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4. Специальная физическая подготовка. Теория Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

10 Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности на дистанции 2,5 -5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы. Упражнение на развитие быстроты Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы скалолазания. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Упражнения для развития силы Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация и проведение походов.

6.1. Подготовка к походу. Теория 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, отчётам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Краеведение. Теория История. Культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии. Практические занятия Знакомство с

достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.3. Организация туристского быта. Теория 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 огнём, 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.

6.4. Питание в туристском походе. Теория. Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трёхдневном 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.

6.5. Туристские должности в группе. Теория 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.

6.6. Правила движения в походе. Теория 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 пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6.7. Подведение итогов похода. Теория Составление

отчёта о походе. Обработка собранных материалов. Практические занятия. Обсуждение итогов похода.

Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Юные туристы многоборцы» 2 год обучения

Темы занятий	Всего	Теория	Практика
ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК ВИД СПОРТА	45	19	26
ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ	27	12	15
ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	12	4	8
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	66	4	62
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ.	42	15	27
Итого занятий по расписанию	192	54	138

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ МНОГОБОРЦЫ» 2-й год обучения.

1. Туристское многоборье как вид спорта.

1.1. Классификация видов туристского многоборья. Виды туристского многоборья. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому

многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях. Теория Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Практические занятия. Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью. Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца.

Теория Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

ПОДГОТОВКА

Практические занятия Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца.

Теория Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения. Практические занятия. Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» Теория Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия. Оборудование этапов. Разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: подъём по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъём- траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; «гать»; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведёнными судьями; траверс; подъём – траверс- спуск с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» Теория Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия Знакомство с приёмами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по

различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъём и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; «гать»; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа), наведёнными судьями; подъём – траверс- спуск с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведённым судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмёрка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершённые ошибки.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» Теория Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъёме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъёме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная

переправа), наведёнными судьями; подъём – траверс- спуск с самостраховкой по перилам, наведённым судьями; переправа через реку вброд по верёвке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; организация сопровождения и переправа по верёвке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями; с использованием перил: подъём с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

1.9. Туристские слёты и соревнования. Теория(1ч.) Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условиях проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях. Практические занятия. Зачётные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

2. Ориентирование на местности.

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию. Теория Ориентирование по выбору. Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов. Практические занятия. Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт. Теория Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населённые пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина). Практические занятия Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа. 2.3. Техника ориентирования. Теория Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Практические занятия. Отработка приёмов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

2.4. Тактика ориентирования. Теория Понятие о тактике: выбор тактических приёмов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчёт результата участника с учётом превышения контрольного времени. Практические занятия. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию. Теория Положение о соревнованиях, условия соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью.

Теория

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Практические занятия. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватномарлевой повязки, обработка ран при

кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

3.3. Приёмы транспортировки пострадавшего. Теория Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятия туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка. Практические занятия. Лёгкая атлетика Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м, бег на длинные дистанции: девочки-2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересечённой местности (кросс) 2,5 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъёмы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Скалолазание Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнёра.

4.4. Специальная физическая подготовка Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты Бег на дистанции 30 м, 60 м. бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха – 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъём» (20 м) – 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением

мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Организация и проведение походов

5.1. Подготовка к походу. Теория Туристский поход- средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута. Практические занятия.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение.

Теория Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Практические занятия Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

5.3. Организация туристского быта.

Теория Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в их вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах. Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.4. Питание в туристском походе.

Теория Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Подведение итогов похода.

Теория Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия. Обсуждение итогов похода. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Махов И.И. Программа дополнительного образования детей, Юные туристы – многоборцы. - М: Изд-во ФЦДЮТиК, 2007
2. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998
6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

7. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984
11. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
16. Михайлов Б. А, Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.