


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/11

от «25» 04 2023г.


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Направленность: туристско-краеведческая


Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Стартовый уровень

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДТТ №1  
протокол № 4 от 25.04.2023  
Секретарь  Рёхина Т.В.

Программу разработал(а)  
Киреева Людмила Анатольевна,  
педагог дополнительного образования  
в 2016 году

Программа рассмотрена на  
методическом совете  
Протокол № 2 от 19.04.2023  
Секретарь  Камалова Х.Ш.

Ульяновск

## Оглавление

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ. ....	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	12
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	26
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	30
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	38
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	39
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	41
ЛИТЕРАТУРА .....	42

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.**

### **Пояснительная записка.**

Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие.

### ***Нормативно-методические и правовые документы***

Программа составлена на основе следующих регламентирующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении

образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1»

#### **Актуальность и новизна программы:**

**Новизна программы** заключается в расширении и углублении содержания школьного курса по природоведению, окружающему миру, краеведению, ОБЖ, физической культуре, истории, географии. Программный материал объединен в целостную систему.

**Программа актуальна** и выделяется комплексным интегрированным подходом.

**Педагогическая целесообразность** заключается в использовании следующих методов и форм работы: метод самореализации, игровые методы, контроль качества усвоения материала, контроль динамики физических показателей.

### **Цели и задачи программы:**

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса детей к систематическим занятиям туризмом и спортивным ориентированием, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

### **Задачи (общая физическая подготовка с элементами ориентирования):**

#### **Образовательные:**

- ознакомление детей с основами туристской подготовки, (виды туризма, снаряжение, организация туристского быта)
- расширение краеведческих знаний (история города, дата основания города, кем был основан, первые строения, Кремль)
- ознакомление с картой, планом, ориентированием на местности,
- ознакомление детей с правилами пожарной безопасности (причины возникновения пожара, задымление, обрушение конструкций, действия при пожаре).
- ознакомление детей с основами безопасности на природе (ориентирование на местности, фильтрация воды, временные укрытия, тепловые и солнечные удары)

#### **Развивающие:**

- формирование у детей модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспорте, в природной среде
- развитие способности оценивать опасные ситуации, принимать решение и действовать безопасно с учетом своих возможностей
- развитие личной и социальной активности обучающихся, обучение

взаимопомощи и ответственности за других

- укрепление здоровья детей,
- разносторонняя физическая подготовка,

#### Воспитательные:

- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- воспитание у детей активной жизненной позиции
- формирование самостоятельности
- формирование у детей чувства ответственности за свое поведение, безопасность поведения и сохранение здоровья собственного и окружающих.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – **туристско-краеведческая.**

#### **Принципы комплектования групп:**

Для обучения по данной программе принимаются дети от 7 до 15 лет на основании заявления родителей, желающие ознакомиться с базовой техникой спортивного ориентирования и пешеходного туризма. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей: 7- 10 лет, 11-11 лет, 12-15 лет.

#### Возрастные особенности:

психологические особенности детей 8-10 лет — это такие качества как любознательность, конкретность мышления, подвижность и высокая впечатлительность. Дети в этот период подражают взрослым и ровесникам, но наряду с этим начинают проявлять индивидуальность. Они все еще не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо. Индивидуальные психологические особенности детей связаны с их физическим развитием.

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) — переходный от детства к юности и характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая

переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле, Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям.

В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в использовании знаний, умений из различных областей знаний, широком использовании упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов в различных видах спорта - бег, ходьба, лыжи, спортивные игры, многообразных подготовительных упражнений.

Данная программа рассчитана на один года обучения и предназначена для детей 7-15 лет, не имеющих противопоказаний для занятий спортом.

**Объем программы** - 144 часа. Продолжительность занятий: одно занятие в неделю общегрупповое 2 часа, второе занятие по подгруппам - 2 часа в неделю с каждой подгруппой. Каждое занятие состоит из 45 минут занятия, 15 минут перерыв, 45 минут занятия, 15 мин перерыв. Количество учащихся в группе не менее 12 человек на первом году обучения.

### **Формы проведения**

Обучение по программе проводится в разновозрастных группах. Поэтому занятия проводятся как полным составом, так и по подгруппам: 1 раз в неделю общее занятие со всей группой, и занятия с подгруппами по 2 часа в неделю с каждой. Деление на подгруппы происходит с учётом возрастных особенностей и занятий на местности.

### **Предполагаемые результаты:**

#### **Предметные:**

##### Будут знать и уметь:

- знать виды туризма,
- общие сведения об истории города, (дата основания города, кем был основан, первые строения, Кремль)

- правила поведения в лесу, на занятиях,
- основные понятия личное и групповое снаряжение,
- правила размещения вещей в рюкзаке,
- основные части палатки,
- виды костров,
- знать причины возникновения пожара
- основные действия при пожаре
- основы безопасности на природе
- признаки перемены погоды
- основы ориентирования на местности с помощью приборов и по местным признакам

Уметь:

- выбирать необходимое личное и групповое снаряжение для похода выходного дня,
- составить простейший план (класса, школьного двора, комнаты)
- определять масштаб карты, определять расстояние по карте,
- определять стороны горизонта по компасу
- вызвать (обратиться за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи
- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать при ликвидации возгорания
- изготовить ватно-марлевую повязку
- сделать простейший фильтр для очистки воды
- изготовить головной убор из подручных средств
- пройти запланированный поход с выполнением туристско-краеведческих заданий
- установить палатку
- выбрать правильно место для бивака

**Метапредметные:**



- уметь замечать и исправлять свои ошибки во время изучения данной программы
- уметь проговаривать свои действия перед выполнением специальных заданий
- уметь анализировать и корректировать свою деятельность и деятельность группы

**Личностные:**

- проявлять чувства взаимопомощи и коллективизма
- адекватное отношение к принятым в обществе правилам и нормам поведения
- иметь потребность в самореализации,
- иметь понимание заботливого и бережного отношения к окружающей среде.

**Уровень освоения программы – стартовый.**

**Ожидаемые результаты:**

В процессе освоения программы у ребят должна сложиться устойчивая мотивация к общественно-полезной деятельности, стремление приносить пользу окружающим людям. В походе воспитывается целеустремленность, доброта, ответственность, забота, взаимопонимание и взаимовыручка.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
1.	Введение.	2	2		
2.	Основы туристской подготовки.	21		21	Походы выходного дня
3.	Основы безопасности.	22	10	12	
4.	Краеведение.	44		44	викторины
5.	Спортивное ориентирование.	43	8	35	соревнования
6.	Общая физическая	12		12	зачет
	Итого	144	10	134	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Введение

### **1.1. Вводное занятие. Рассказ-беседа о программе занятий.**

**Игры на знакомство:** «Давай-ка познакомимся», «У Лукоморья дуб зеленый», «Эстафета», «Батарея» и другие.

Краткая информация о том, чему можно научиться, занимаясь в объединении «Юный турист». Расписание занятий.

### **1.2 Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий, правила дорожного движения.**

Правила дорожного движения: правила перехода улицы, дорога к школе, к учреждению дополнительного образования, правила проезда в общественном транспорте.

Правила поведения на прогулках и экскурсиях.

## **2. Основы туристской подготовки.**

### **2.1. Туристские путешествия, история развития туризма.**

#### Теория.

История развития туризма в России. Великие путешественники: Петр Семенов Тян-Шанский, Николай Пржевальский.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

### **2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.**

#### Теория.

#### Требования к снаряжению:

легкость, удобство, практичность, целесообразность.

#### Понятие о личном и групповом снаряжении.

В личное снаряжение входят: рюкзак, одеяло или спальный мешок, спортивный костюм (типа лыжного), легкая шляпа или косынка, плащ, футболка, шорты, обувь (лучше кеды), носки шерстяные и простые, миска, кружка, ложка, нож и туалетные принадлежности, шерстяной свитер.

#### Правила размещения предметов в рюкзаке:

1. к спине укладываются мягкие вещи,
2. тяжелые вещи кладут на дно рюкзака,
3. вещи укладывают стопкой.

#### Групповое снаряжение.

Летом для пешего похода с ночлегом необходимо иметь: палатку, медицинскую аптечку, легкий топор с чехлом (один на 1-5 человек), компас, фонарики с запасными батарейками, спички, два ведра (на 10-15 человек) или кастрюли алюминиевые, мешочки для продуктов, столовый нож, половник, кусок клеенки, иголки, нитки, чехлы для посуды. **Хозяйственный набор:** оборудование, рукавицы, ножи.

#### Практические занятия.

Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением. Игры «Упакуй рюкзак», «Что возьмешь в поход».

Оборудование: рюкзаки, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, компас жидкостной, тренога костровая, навигатор eTrex 20x Garmin, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма.

### **2.1. Знакомство с устройством палатки. Установка палатки.**

#### Теория.

Туристская палатка: 1 - конек; 2 - боковой скат; 1 - крыло; 2 - боковая стенка; 5 - проушины; 6 - пол; 7 - опорная стойка; 8 - оттяжки; 9 - люверс.

#### **Последовательность сборки палатки «бочка».**

1. Соберите все стойки металлического каркаса.
2. Проденьте две прямые стойки в клапаны на крыше палатки, разложенной на земле.
3. Вставьте концы верхних стоек в изогнутые секции боковых стоек.
4. Поднимите крышу палатки и зафиксируйте боковые стойки в ловителях
5. Закрепите тент на верхних стойках.
6. Растяните верхнюю часть палатки и закрепите ее с помощью кольшкочков и оттяжек.

#### Практические занятия.

Установка палаток разного вида: «домик», «бочка». Эстафеты с установкой палаток.

Оборудование: палатки туристические.

## **2.2. Костры. Виды костров.**

Теория.

Костер — это больше, чем огонь. Выбор места для костра.

Виды костров.

Дымовые, жаровые и пламенные. Применение костров, их назначение.

Виды костров

1 - «колодец»; 2 - «шалашик» («конус»);

1 - «звездный»; 2 - «таежный»; 5 - «таежный-2»; 6 - «таежный-1»; 7 - «три бревна».

## **2.5 Организация туристского быта. Привалы.**

Теория.

Привалы в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников). Туристский бивак — это место привала.

Организация привала:

правильный и грамотный выбор места,

хорошая подготовка площадки, распределение работ, установка палаток,

разведение костра,

обеспечение безопасности стоянки .

По продолжительности разделяют малые привалы (для отдыха, переодевания, ремонта), обеденные привалы, ночлеги, дневки. Требования к месту привала:

безопасность,

наличие дров, воды,

защищенность от ветра,

удаленность от промышленных предприятий, линий электропередач.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря:

Планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определении мест для забора воды и умывания, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка).

Уборка места лагеря при уходе группы.

#### Практические занятия.

Рисуночные тесты на определение требований к месту организации бивака. Определение мест во время занятий на местности, пригодных для организации привала. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Закрепление знаний в походах выходного дня.

Оборудование: рюкзак, палатка туристическая, тент от дождя, набор котелков, компас жидкостной, тренога костровая, навигатор eTrex 20x Garmin, спальный мешок, коврик теплоизоляционный для туризма, рация Turbosky T8, каска туристическая, шины иммобилизационные вакуумные, носилки спасательные, палки для скандинавской ходьбы.

### **3. Основы безопасности.**

#### **3.1. Основы пожарной безопасности. Пожарная охрана России.**

##### **Теория.**

Пожарная охрана России, история её возникновения и развития.

Значение пожарной охраны. Причины возникновения пожаров.

##### **Теория.**

Причины возникновения пожаров. Тип спичек. Меры безопасности при обращении со спичками. Неосторожное обращение с огнём. Неправильная эксплуатация электросети. Неосторожное обращение с пиротехническими средствами. Предупреждение пожаров в учебных мастерских, детских праздниках и мероприятиях. Правильное изготовление новогодних костюмов и украшение ёлки. Предупреждение пожаров.

##### **Практика.**

Просмотр и обсуждение видеороликов.

#### **Опасные спутники огня.**

##### **Теория.**

Опасные спутники огня (ядовитый дым, высокие температуры, плохая видимость, паника, обрушение конструкций). Действия при возникновении пожара.

**Практика.**

Решение ситуационных задач.

**Обобщающее занятие по теме «Основы безопасности при пожаре»**

**Теория.**

Обобщающее занятие по теме «Основы безопасности при пожаре».

**Практика.**

Тест.

Изготовление средств защиты органов дыхания (ватно-марлевые повязки).

**3.2. Основы безопасности в природе.**

Ориентирование по местным признакам (по мху, муравейнику, веткам дерева, спилу ствола дерева), по компасу, азимуту, часам, Солнцу, Луне, звездам).

**Практика.**

Создание презентации «Ориентирование по местным признакам».

**Добыча воды и способы очистки воды в природных условиях.**

**Теория.**

Добыча воды. Как найти воду в диких условиях. Сбор росы и конденсата.

Добыча воды с помощью ямы. Березовый сок.

Природная вода из непосредственных источников:

водоемов; рек; родников; болот.

Не утратила актуальность добыча воды из осадков – дождь, снег, лед являются незаменимыми и подручными источниками влаги в чрезвычайной ситуации.

### Очистка воды без фильтра

Любую природную воду необходимо обеззаразить, так как количество бактерий в ней опасно для жизни и здоровья.

Если нет возможности прокипятить воду, стерилизацию можно выполнить с помощью йода – несколько капель на 1 литр, перманганата калия – до светло-розового цвета, серебро – положить любое серебряное изделие в емкость с жидкостью на некоторое время (чем больше, тем лучше).

### Фильтрация воды.

в крайнем случае, воду можно фильтровать с помощью подручных материалов – ткань одежды, палатки, чехлы от инструментов; ее фильтруют несколькими слоями ткани;

в качестве дезинфекторов используются медь, кремний, ультрафиолетовое излучение (ставить воду на солнце на 4-5 часов), такая очистка воды без фильтра удалить из нее большинство бактерий и вредных веществ.

Оптимально сконструировать фильтр в виде обычной треноги, привязать к нему три уровня ткани. Положить на верхний траву или мох (только не ядовитые виды растений), на средний – песок или гравий, а на нижний – уголь (лучше всего уголь березы).

### **Практика.**

Изготовить фильтр для очистки воды из подручных средств.

### **Тепловой и солнечный удар.**

#### **Теория.**

Тепловой и солнечный удар. Оказание доврачебной помощи. Солнечный и тепловой удар: признаки, симптомы, первая помощь.

#### **Практика.**



Практическое занятие «Изготовление головного убора из подручных средств»: лопухов, газеты, ткани.

### **Временные укрытия.**

#### **Теория.**

Временные укрытия:

Навесы и шалаши: из природных материалов, из брезента, пленки, ткани.

Нора, пещера, иглу.

Условия для выбора места при сооружении временных укрытий.

#### **Практика.**

Сделать макет временного укрытия.

### **Как просушить одежду и обувь в походе.**

#### **Теория.**

Как высушить ботинки в походе:

Сушим у костра либо водяными грелками

С помощью солнца и ветра

Просушивание с помощью камней

Использование песка

Как сушить ботинки в походе в спальнике

Сушка ботинок теплоидами и солевыми грелками.

#### **Практика.**

Создать презентацию-памятку о способах сушки обуви в походе.

### **Признаки перемены в погоде.**

#### **Теория.**

Признаки изменения погоды.

Существует ряд признаков, позволяющих визуально оценить состояние погоды и предсказать ее возможные изменения. Наиболее информативным признаком, позволяющим оценить погоду и предсказать

ее изменения, являются облака, несущие информацию о процессах, происходящих в атмосфере. Перистые облака, перисто-слоистые облака, перисто-кучевые облака, кучевые облака, слоисто-кучевые облака.

### **Практика.**

Вести дневник наблюдения за погодой в течении недели. Определить изменение погоды. Записать по каким именно признакам.

### **Итоговая игра «Письма Робинзона».**

Дети получают от «Робинзона» письма с заданиями.

## **4. Краеведение.**

### **4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

#### Теория.

История города. Сведения о прошлом края. (Год основания города, первый строитель, историческое название города, с чего начиналось строительство, и т.д.). Обзорная экскурсия по городу с посещением музея «Градостроительство и архитектура Симбирска».

#### Практические занятия.

Знакомство с картой Ульяновской области. «Путешествия по карте». Проведение краеведческих викторин.

Экскурсии в музеи: «Градостроительства и архитектуры», «Метеостанция Симбирска», «Симбирская гимназия».

### **4.2 Микрорайон.**

#### Теория.

История микрорайона Авиастроителей.

#### Практика.

Экскурсия на завод Авиастар. Улица имени генерала Тюленева, проспект генерала Карбышева, площадь 55-летия Победы.

### **4.3 Улицы Заволжского района.**

Экскурсия на улицу врача Михайлова, улицу Деева, парк 1 Мая.

Биография героев войны, осмотр памятников.

#### Практические занятия.

Подготовка сообщений о героях, подбор фотографий. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям.

#### **4.4. Известные земляки.**

##### Теория.

Беседа о героях войны. Александр Матросов, Иван Полбин, Алексей Наганов.

Оборудование: фотографии героев войны, литература о войне.

#### **4.5. Школьный музей.**

##### Теория.

Экскурсия в школьный музей. История школы, летопись. Традиции школы. Лучшие выпускники. Выставка творческих поделок школьников.

Виды и способы работы с детьми:

#### **5. Спортивное ориентирование.**

##### **5.1. Понятие о карте и плане. Спортивная карта.**

##### Теория.

Карта - (от греч. — «лист, свиток») — уменьшенное, обобщённое изображение земной поверхности на плоскости в масштабе с использованием условных знаков. Поскольку изображение на карте во много раз меньше соответствующей ему поверхности земли, то в картографии вводится понятие масштаба. Виды карт: топографическая, физическая, спортивная.

План местности -(от лат. — «плоскость») — уменьшенное, обобщённое изображение небольшого участка земной поверхности на плоскости.

Спортивная карта - карта для скоростного ориентирования на местности.

##### **5.2. Цвета карты. Масштаб. Виды масштаба.**

##### Теория.

Все топографические карты условно разделены на три группы:

мелкомасштабные (масштабов от 1:200000 до 1:1000000),  
среднемасштабные (1:25000, 1:50000 и 1:100000),  
крупномасштабные (1:5000 и 1:10000).

Назначение карт разного масштаба.

#### Цвета карты.

Используемые цвета:

**белый** используется для отображения нормального, хорошо  
пробегаемого леса, /

**жёлтый** используется для показа открытых пространств различных  
категорий,

**зелёный** отображает плотность леса и подлеска в зависимости от  
пробегаемости и видимости, разделенных на несколько категорий.

**Пурпурный** - знаки дистанции.

#### Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению  
масштаба, измерению расстояния на карте. (Нарисовать цветными  
карандашами УЗ относящиеся к гидрографии, растительности, рельефу и т.д)

### **5.3. Условные знаки.**

#### Теория.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение  
топознаков по группам:

- Формы земной поверхности (рельеф): грунтовой обрыв, бугор, яма.
- Гидрография и болота: река, канава с водой, болото, родник.
- Растительный покров: лес (легко пробегаемый), лес (трудно пробегаемый), луга, сад.
- Искусственные объекты: шоссе, улучшенная дорога, грунтовая дорога, тропинка, железная дорога, ограда, строение.

#### Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов. Упражнения на  
запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Тесты по спортивному

ориентированию.

### **Упражнения для обучения знаниям, умениям и навыкам**

1. Условные знаки (далее УЗ) карт спортивного ориентирования, безусловно один из важнейших знаний, без которого учащийся подобен ученику пытающемуся без знания букв понять, что написано в книге. Для изучения УЗ можно применить следующие упражнения:

Объяснить таблицу УЗ - сопоставить графическое изображение с реальными объектами.

Сделать из УЗ «лото»: на табличках нарисовать условные знаки, на «бочонках» написать название - из мешка достаем название, тот, у кого на таблице нарисован данный УЗ, закрывает клетку, все остальное как в лото.

Раздать спортивные карты, задание - перерисовать УЗ по группам:

- а) гидрография,
- б) растительность,
- в) рельеф,
- г) скалы и камни,
- д) искусственные сооружения.

На одинаковых картах дать задание найти на скорость самую маленькую или большую поляну, то же озеро, то же болото, подсчитать количество микроямок и других точечных ориентиров, назвать знаки, сориентированные вдоль линии магнитного меридиана.

«Путешествие» по карте вдоль линии магнитного меридиана или произвольно - называем УЗ, ученики называют объект или наоборот.

### **5.4. Измерение расстояний.**

#### **Способы измерения расстояний на местности и на карте.**

Промер шагами.

Визуального определения расстояний.

Условия применения того или иного способа:

характер местности,

загруженность карты,

время проведения соревнований,  
метеорологические условия,  
физическая и техническая подготовленность.

#### Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения и подвижные игры на прохождение отрезков различной длины.

### **5.5. Определение направлений и сторон горизонта**

Основные направления на стороны горизонта: С,Ю,В,З.

Стороны горизонта, направление движения или направление на ориентир на местности обычно определяют с помощью компаса, по небесным светилам и по естественным приметам.

#### **Ориентирование с помощью компаса.**

#### **Определение сторон горизонта по естественным приметам.**

По деревьям:

Муравейники,

Цветы подсолнуха.

Созревающие ягоды земляники.

Наблюдение снежного покрова.

### **6. Общая физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

Практические занятия.

Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-1 кг на голове:  
а/. Приседать и вставать балансируя руками.

- б/. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

#### Упражнения на развитие гибкости.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
1. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

#### Упражнения на развития силы.

Собственно силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
1. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.

Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

#### Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности/. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

#### Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

#### Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.

#### Игры, походы, эстафеты.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: футбол.



## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

**Форма обучения** - очная

Занятия проводятся с группами и подгруппами учащихся.

**Методы обучения.**

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- **практический** – опыт, упражнение, участие в соревнованиях и походах;
- **наглядный** – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение;
- **словесный** – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются участие в соревнованиях различного уровня.

Основополагающими **принципами** программы являются:

- учёт реальных возможностей при обеспечении программы;
- учёт возможностей и индивидуальных особенностей учащихся;
- ориентация на потребности общества и личности учащихся.

Кроме того, используются классические принципы:

- наглядность;
- единство воспитательной и образовательной целей;
- систематичность и последовательность;
- активность и самостоятельность;
- доступность.

**Виды занятий:** практические, теоретические, комбинированные, контрольные.

Основной формой проведения занятий по данной программе являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых отрабатываются умения и навыки. Кроме этого используются формы учебных занятий:

- кабинетная работа с картой;
- упражнения с картой в кроссовом беге;
- выполнение технических заданий на тренировочном кругу;
- выполнение заданий на тренировочных трассах.

### **Воспитательный компонент.**

Занятия ориентированием имеют большой воспитательный потенциал.

Основным результатом воспитательной работы педагога будет не только усвоение

культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, способность учащихся к самовоспитанию.

Особенно сложна практически для всех учащихся тема «топография и ориентирование». Следует данную тему максимально изучать на местности по спортивным картам. Спортивное ориентирование - индивидуальный вид спорта, но для обеспечения безопасности соревнования необходимо проводить, разбивая участников на группы.

Тема «Организация туристского быта» изучается на местности.

Несмотря на то, что программа не имеет явно выраженной краеведческой направленности, чрезвычайно важно воспитать в юных туристах бережное отношение к природе. Передать им основы экологических знаний, привить понимание того, что на самом деле земля не так велика, чтобы относиться к ней потребительски. Одновременно, для расширения общего кругозора туристов и приобщения к культуре и традициям страны следует максимально использовать возможности совершения экскурсий в районе путешествия.

Наиболее эффективны при обучении туризму технологии коллективного обучения и технологии игры. Возникающие при этом шум, движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в основном на местности. Наоборот, подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения.

Важно максимально использовать уже имеющуюся мотивацию детей, пришедших на обучение, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных знаний и умений на практике. Большую роль имеет создание доброжелательной обстановки, обстановки взаимной помощи.

### **Условия реализации программы (стартовый уровень).**

#### **Материально-техническое и информационное обеспечение.**

Для ориентирования характерен большой объем технической, тактической и теоретической подготовки. Поэтому для полноценного учебно-тренировочного процесса желательно иметь специально оборудованные учебные классы и полигоны.

- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря;

1	Рюкзак	17
2	Палатка туристическая	4
3	Тент от дождя	2
4	Набор котелков	1
5	Компас жидкостной	5
6	Тренога костровая	2
7	Навигатор eTrex 20x Garmin	1
8	Спальный мешок	17
9	Коврик теплоизоляционный для туризма	17
10	Рация Turbosky T8	3
11	Каска туристическая	8
12	Шины иммобилизационные вакуумные	1
13	Носилки спасательные	2
14	Палки для скандинавской ходьбы	5

- наличие оборудованного для теоретических и практических занятий, помещения;

- наличие полигона для практических занятий на местности;

- наличие карт спортивного ориентирования на полигон;

- спортивные карты различных масштабов: 1: 20000, 1: 15000, 1: 10000.

- компаса жидкостные в количестве 15 штук.

Разнообразные способы определения результативности включены в образовательный процесс. Предъявляются в игре, соревнованиях, викторинах, тестах, походах. Показателями результативности служат перечень знаний и умений, которыми должны обладать дети при переходе на следующий год обучения.

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## Первое полугодие учебного года – 1 модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		15.00-17.00	комбинированное		Вводное занятие. Знакомство.	ЦДТТ№1	тест
2.	сентябрь		16.00-18.00	комбинированное		Понятие о плане и карте.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
3.	сентябрь		15.00-17.00	комбинированное		Техника безопасности на занятиях.	ЦДТТ№1	Тест
4.	сентябрь		16.00-18.00	комбинированное		Условные знаки спортивных карт.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
5.	сентябрь		15.00-17.00	комбинированное		Условные знаки спортивных карт.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
6.	сентябрь		16.00-18.00	комбинированное		Диагностика.	ЦДТТ№1	тест
7.	сентябрь		15.00-17.00	комбинированное		Условные знаки спортивных карт.	ЦДТТ№1	тест
8.	сентябрь		16.00-18.00	комбинированное		Измерение расстояний на карте и на местности.	ЦДТТ№1	тест
9.	октябрь		15.00-17.00	комбинированное		Цвета карты.	ЦДТТ№1	тест

10.	октябрь		16.00-18.00	практическое		Составление простейших планов.(класс)	ЦДТТ№1	Самостоятельная работа
11.	октябрь		15.00-17.00	комбинированное		Измерение расстояний на карте и на местности.	ЦДТТ№1	Самостоятельная работа
12.	октябрь		16.00-18.00	комбинированное		Составление простейших планов.	ЦДТТ№1	Самостоятельная работа
13.	октябрь		15.00-17.00	практическое		Стороны горизонта.	ЦДТТ№1	тест
14.	октябрь		16.00-18.00	комбинированное		Компас, история и устройство компаса.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
15.	октябрь		15.00-17.00	комбинированное		Туристский праздник первого костра.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
16.	октябрь		16.00-18.00	комбинированное		Известные земляки.	ЦДТТ№1	Самостоятельная работа
17.	ноябрь		15.00-17.00	комбинированное		История города. Экскурсия в музей градостроительства.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
18.	ноябрь		16.00-18.00	комбинированное		Известные земляки.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
19.	ноябрь		15.00-17.00	комбинированное		Микрорайон. Экскурсия по улицам Нового города.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
20.	ноябрь		16.00-18.00	комбинированное		Известные земляки.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
21.	ноябрь		15.00-17.00	практическое		Улицы заволжского микрорайона. Экскурсия на улицы Врача Михайлова, Деева.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
22.	ноябрь		16.00-18.00	практическое		Школьный музей.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях

23.	ноябрь		15.00-17.00	комбинированное		Экскурсия в музей машиностроительного завода.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
24.	ноябрь		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие выносливости.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
25.	декабрь		15.00-17.00	комбинированное		Экскурсия в музей «Народное образование в Симбирской губернии»	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
26.	декабрь		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие быстроты.	ЦДТТ№1	Тест, самостоятельная работа «Логика
27.	декабрь		15.00-17.00	практическое		Экскурсия в детскую библиотеку №2.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
28.	декабрь		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие силы.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
29.	декабрь		15.00-17.00	практическое		Экскурсионное ориентирование. (по памятника Нового города).	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
30.	декабрь		16.00-18.00	практическое		Зачет	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
31.	декабрь		15.00-17.00	практическое		Экскурсия в центр города	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях

32.	декабрь		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие выносливости.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
						Всего часов:	64	

### Второе полугодие учебного года – 2 модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	январь		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие быстроты.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
2.	январь		15.00-17.00	комбинированное		Экскурсия в зимний лес.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
3.	январь		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие силы.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
4.	январь		15.00-17.00	комбинированное		Ориент-шоу. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
5.	январь		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие выносливости.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
6.	январь		15.00-17.00	комбинированное		Соревнования по ориентированию в зале.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
7.	февраль		16.00-18.00	комбинированное		Причины возникновения пожаров.	ЦДТТ№1	тест



8.	февраль		15.00-17.00	комбинированное		Обобщающее занятие по теме «Основы безопасности при пожаре».	ЦДТТ№1	зачет
9.	февраль		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие силы.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
10.	февраль		15.00-17.00	комбинированное		Особенности автономного выживания в различных условиях.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
11.	февраль		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие выносливости.	ЦДТТ№1	тест
12.	февраль		15.00-17.00	практическое		Добыча воды и способы очистки воды в природных условиях.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
13.	февраль		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие силы.	ЦДТТ№1	тест
14.	февраль		15.00-17.00	комбинированное		Мини-соревнования в условия закрытого помещения.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
15.	март		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие быстроты.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
16.	март		15.00-17.00	комбинированное		Эстафеты с ориентированием.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях

17.	март		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие силы.	ЦДТТ№1	Самостоятельная работа
18.	март		15.00-17.00	практическое		Викторина по краеведению	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
19.	март		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие быстроты.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
20.	март		15.00-17.00	комбинированное		Туристско-краеведческая эстафета.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
21.	март		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие силы.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
22.	март		15.00-17.00	комбинированное		Временные укрытия.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
23.	март		16.00-18.00	комбинированное		Зачет	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
24.	март		15.00-17.00	комбинированное		Как просушить одежду и обувь в походе?	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
25.	апрель		16.00-18.00	комбинированное		Упражнения на развитие выносливости.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение

26.	апрель		15.00-17.00	комбинированное		Ориентирование по линейным ориентирам.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
27.	апрель		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие быстроты.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
28.	апрель		15.00-17.00	практическое		Признаки перемены погоды.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
29.	апрель		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие выносливости.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах
30.	апрель		15.00-17.00	комбинированное		Ориентирование по линейным ориентирам.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
31.	апрель		16.00-18.00	практическое		Упражнения на развитие быстроты.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах
32.	апрель		15.00-17.00	практическое		Итоговая игра «Письма Робинзона»	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
33.	май		16.00-18.00	практическое		Туристские путешествия. Виды туризма.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение
34.	май		15.00-17.00	практическое		Личное и групповое снаряжение.	ЦДТТ№1	Включенное наблюдение

35.	май		16.00-18.00	практическое		Знакомство с устройством палатки. Установка палатки.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
36.	май		15.00-17.00	комбинированное		Аптечка в походе.	ЦДТТ№1	викторина
37.	май		16.00-18.00	комбинированное		Организация туристского быта.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
38.	май		15.00-17.00	комбинированное		Костры. Виды костров.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
39.	май		16.00-18.00	комбинированное		Поход выходного дня.	ЦДТТ№1	Участие в конкурсах, соревнованиях
40.	май		15.00-17.00	комбинированное		Итого	ЦДТТ№1	тест, самостоятельная работа
						Всего часов:	80	

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Походы выходного дня, выполнение контрольных нормативов, зачет, викторины, тесты.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме тестов:

- по общей физической подготовке
- по ориентированию
- по краеведению
- по туризму

Формы контроля усвоения программы «Юный турист» предусматривают организацию походов выходного дня во время школьных каникул с целью проверки усвоенных навыков по блоку «Основы туристской подготовки». Краеведческие викторины по разным темам по блоку «Краеведение». Навыки спортивного ориентирования проверяются во время участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Контроль ОФП проводится в форме зачета.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Контрольные нормативы по ориентированию для первого года обучения.**

Уровень	Низкий (кол-во баллов)	Ниже среднего (кол-во баллов)	Средний (кол-во баллов)	Выше среднего (кол-во баллов)	Высокий (кол-во баллов)
Условные знаки	1	1	5	7	9
Масштаб карты и определение расстояния	2	1	2	5	6
Стороны горизонта	2	6	8	10	12

1. За каждый правильно изображенный и названный знак 1 балл. Тесты по спортивному ориентированию.

2. Тесты по СО. За точное определение расстояния с учетом масштаба карты. За каждый правильный ответ 1 балл.

1. За каждое правильное направление движения 1 балл – графический диктант и тесты по СО.

2. Тесты по СО.

5. Выполнение тренировочных упражнений на местности.

### Контрольные нормативы по ОФП (2-1 класс)

Уровень		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 10 м	М	7,2	6,8	6,2	6,0	5,7
	Д	7,7	7,0	6,1	5,9	5,8
Кросс 1 000 м (мин)	М	6,8	6,2	6,0	5,7	5,1
	Д	8,0	7,2	7,0	6,6	6,1

### Контрольные нормативы по ОФП (2-5 класс)

уровень		низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Бег 10 м	М	7,9	7,2	6,5	5,8	5,1
	Д	8,1	7,2	6,6	6,0	5,2
Бег 60 м	М	11,0	12,2	11,2	10,6	10,0

	Д	11,2	12,2	11,2	10,8	10,1
Челночный бег 1*10 (сек)	М	12,0	11,1	10,0	9,1	8,5
	Д	12,2	11,2	10,1	9,5	8,9
Кросс 1 000 м (мин)	М	7,1	6,5	6,1	6,1	5,5
	Д	7,1	7,0	6,2	6,2	6,0
Подъем туловища из положения лежа на спине за 10 секунд	М	11	12	11	12	15
	Д	11	12	15	16	17

### **Контрольные тесты по краеведению:**

- общие сведения об истории города
- микрорайон
- известные земляки
- музеи города
- растительный и животный мир Ульяновской области
- реки Ульяновской области

### **Контрольные тесты по туризму:**

- виды туризма
- снаряжение
- установка палатки
- виды костров
- организация туристского быта
- походная аптечка
- приемы первой доврачебной помощи
- должности в походе

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Спортивное ориентирование.	Карты разного масштаба из различных районов соревнований	Компасы по кол-ву детей
Краеведение.	Фотографии, репродукции, учебные фильмы об ульяновской области	Мультимедийная установка
Основы туристской подготовки.	Туристские отчеты о походах, карты, настольные топографические игры	Туристское снаряжение – веревки, палатки, рюкзаки и т.д
Общая физическая подготовка.	Разработанные комплексы упражнений	Тренажеры, мячи, скакалки



## ЛИТЕРАТУРА

### Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №271-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/16698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 22 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW22XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN2gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016710/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-1222 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/1222-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

### **Список используемой литературы.**

- Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М., 2005.
- Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма. – М., 2008.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М., 2008.
- Константинов Ю.С. Туризм и краеведение. – М., 2006.

### **Список литературы для детей.**

- Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. - Ленинград, «Гидрометеиздат», 1991.
- Богословский Б., Георгиевский Ю. Онега. - Л., Гидрометеорологическое издательство, 1969.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М., «Физкультура и спорт», 1990.
- Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. - Л., Лениздат, 1988.
- Ганопольский Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М., «Физкультура и спорт», 1987.
- Гизатулин М.К. Спортивная топография. - Уфа, 1997.
- Груцинова А. М., Коломенский Ю. И. Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов. - Ростов-на-Дону, Ростовское книжное издательство, 1991.
- Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М., «Физкультура и спорт», 1981.
- Коробков А.И. Туристское лагерное снаряжение (методические рекомендации). - М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1981.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., «Профиздат», 1990.
- Лондон Джек. Костер. // Джек Лондон. Сборник рассказов «Любовь к жизни» — Тула, изд. «Приокское книжное издательство», 1981. с.202
- Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. - Н. Новгород: издательство «Нижегородская ярмарка», 1997.

- Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание в туристском походе. - М., «Пищевая промышленность», 1980.
- Михеев Ю.З. Медведица. - М., «Физкультура и спорт», 1982.
- Михеев Ю.З. Московская «кругосветка. 12 лыжных и пешеходных маршрутов вокруг Москвы». - М., Издательство МСХА, 1999.
- Озерянский В.Б. Озеро Селигер. - М., «Физкультура и спорт», 1987.
- Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТ, 1995.
- Рыжавский Г.Я. Верховья Волги. - М., Физкультура и Спорт, 1985.
- Сафонов В.И. 10 писем Робинзону. - М., Физкультура и спорт, 1981.
- Семеновский В. Снаряжение туриста. - Москва, Ленинград, Государственное издательство, 1929.
- Скрягин Л.Н. Морские узлы. - Издательство «Транспорт», 1992.
- Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. - М., «Профиздат», 1986 .
- Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - М., «Профиздат», 1982.

#### **Методические рекомендации**

- Походы выходного дня. - М., Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1975.
- Разбор несчастных случаев в туризме. - М., Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1981.
- Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы на турбазах, принимающих родителей с детьми. Подвижные игры народов СССР. - М., Центральный совет по туризму и экскурсиям, 1985.