Управление образования Администрации Людиновского муниципального округа Калужской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»

Согласовано

методическим (педагогическим)

советом

от 01.09.2026 г.

Протокол №1

Утверждаю
Директор МКОУ ДО

«Дом детского творчества»

Прохорова Татьяна Александровна

Подписано _____ **Т.А. Прохорова**
цифровой подписью:
Прохорова Татьяна Александровна
01.09.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности

"По дороге с компасом и картой"

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Евтюхова Т.А.
Хазикова Н.С.

Людиново
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ Стр

Информационная карта программы 3

1. Пояснительная записка 5
2. Содержание программы 8
2.1. Календарный учебный график 8
2.2. Учебный план 8
2.3. Содержание учебного плана 10
2.4. Планируемые результаты 21
3. Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 22
4. Организационно – педагогические условия реализации программы 23
4.1. Методическое обеспечение программы 24
4.2. Материально – техническое обеспечение 25
4.3. Кадровое обеспечение 26
Список литературы 27





ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	**Название программы**	По дороге с компасом и картой
2.	**Авторы программы**	Хазикова Н.С. Евтюхова Т.А
3.	**Тип программы**	модифицированная
4.	**Направленность программы**	Туристско-краеведческая
5.	**Год разработки, редактирования**	2020
6.	**Срок реализации**	1 год
7.	**Общее количество часов**	72 часа.
8.	**Характеристика обучающихся**	10-13 лет
9.	**Цель программы**	создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности
10.	**Задачи программы**	-раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности; - обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях - развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность. - развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления; - воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни, - воспитывать творческую, самостоятельную,





		активную, ответственную личность; - воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.
11.	**Ключевые компетенции**	Ценностно-смысловые, учебно-познавательные, социокультурные, коммуникативные, информационные
12	**Форма занятий**	групповая
13.	**Режим занятий**	2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа
14.	**Содержание программы**	Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, техника пешеходного туризма, общая физическая подготовка.
15.	**Место реализации**	МКОУ ДО «Дом детского творчества» г. Людиново





Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 10-13 лет стартового-уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о пешеходном туризме.

Стратегическая цель образования в России ориентирована на развитие творческих способностей ребенка, стремления его к самопознанию, самосовершенствованию и самореализации. Учреждения дополнительного образования – центр творческого развития личности, ее самореализации и профессионального самоопределения.

Туристско-краеведческая деятельность является развивающей и воспитывающей. Она обеспечивает развитие личностных качеств воспитанников в условиях и ситуациях, дающих возможность проявить себя в разнообразных ролях и качествах

Туризм – средство познания своего края, а также средство физического и духовного развития, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации детей. Такого объема и сочетания педагогического воздействия не может дать ни одна другая форма дополнительного образования детей

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
2. Федеральным законом от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
3. Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
4. Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Указом Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);





7. Санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19);
8. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, № 678 - р);
9. Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467);
10. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
11. Правилами применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678);
12. Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
13. Приказом Министерства образования и науки Калужской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калужской области» от 05.10.2022 № 1398.
14. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
15. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».
16. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность программы в том, что она направлена на:

- эффективное средство оздоровления, воспитания и развития подростка, его профессиональной ориентации и социальной адаптации.

- обучение и развитие социализации подростков, которые формируется в коллективно-походной практической деятельности на маршруте, активном пребывании обучающихся в естественно-природных условиях, отвлечении подростка от пагубного воздействия негативной социальной среды.

- самостоятельную деятельность обучающихся, умение строить общественные и личностные отношения,

Образовательная программа основывается и направлена на расширение предметных компетенций образовательных областей «Физическая культура»,





«География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «История» общеобразовательной организации (школы).

Отличительные особенности образовательной программы в использовании регионального компонента через практическую исследовательскую деятельность по изучению родного края**.**

Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и на следующих педагогических принципах:

- Научности. Система деятельности педагога и обучающихся управляется целями и задачами, основанными на принципе, научности; учете современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.
- Комплексности. Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции определяет и дополняет развитие других.
- Интеграции - совмещении в одной программе различных направлений.
- Гуманизации - личностно-ориентированный подход в воспитании.
- Деятельностного подхода - любые знания приобретаются во время активной деятельности.
- Соответствия возрастным и индивидуальным возможностям- обучение строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития.
- Адекватности требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий, способствует их оптимизации и повышению эффективности.
- Постепенности (пошаговости) и систематичности в образовательной деятельности, следованию от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
- Индивидуализации темпа работы - перехода к новому этапу обучения только после освоения материала предыдущего.
- Повторяемости - цикличность повторения материала.
- Коллективизма. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Программа предполагает обучение в течение одного года, программа стартового уровня.

Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического





развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Особенности возрастной группы

Адресат программы: *программа рассчитана на обучающихся 10-13лет.* Специальных навыков по туристско-краеведческой подготовке не требуется. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Объем программы: 72 часа.

Форма занятий - коллективные, групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, тренировочные, контрольные занятия, круговая тренировка, соревнования, эстафеты, походы, слеты

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год, с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

В течение обучения предполагается организация и проведение степенного или категорийного похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или один раз в неделю 2 часа.

Формы и методы организации образовательной деятельности

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.

2.Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

Также разнообразны формы работы:

-практические занятия;

-тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;

-проведение соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму;

-участие в туристических слётах, походах, экскурсиях;

Цель программы: создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций





(ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях

развивающие:

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.
-развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;

воспитывающие:

-воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни,
-воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;
-воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении разделов программы каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, соревновательных мероприятий.

В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, техника пешеходного туризма, общая физическая подготовка.

2. Содержание программы

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во Учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения Промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	01.09	31.05	108	36	72	2	01.09-31.12 09.01-31.05	декабрь	май





2.2. Учебный план

№	Раздел учебного курса, программы	Количество часов на изучение раздела			Форма аттестации
		Всего	На теорию	На практику	
1	Основы туристской подготовки	18	8,5	9,5	Зачет, практические занятия, поход выходного дня, степенной поход
2	Топография и ориентирование	14	7	7	Топографический диктант, зачет
3	Краеведение	8	4	4	Контрольные занятия
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	3	3	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, 2-3 дневной поход
5	Спортивный туризм	18	4	14	Викторины, зачеты, краеведческий диктант
6	Общая и специальная физическая подготовка	8	1,5	6,5	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, 2-3 дневной поход
	ИТОГО:	72 часа	28	44	
	Зачетный степенной поход	вне сетки часов.			
	Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов			

Учебно-тематический план

№п/п	Тема	Количество часов			дата
		Всего	На теорию	На практику	
1	**Основы туристской подготовки**	**18 часов**			





1.1	Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	2	1	1	
1.2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	0,5	1,5	
2	**Топография и ориентирование**	**14 часов**			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные знаки	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	
2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	
3	**Краеведение**	8			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	
4.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	6			
4.4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	0,5	0,5	
4.5	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	0,5	0,5	
4.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
4.7	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
5.	**Спортивный туризм**	18			
5.1	Основные приемы страховки	2	1	1	
5.2	Узлы – классификация по использованию	4	1	3	
5.3	Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	4	1	3	
5.4	Прохождения технических этапов	8	1	7	
6.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**8**			
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль,предупреждение спортивных травм на тренировках	2	0,5	1,5	
6.3	Общая физическая подготовка	2	0	2	





6.4	Специальная физическая подготовка	2	0	2	
	ИТОГО:	72 часа			
	Зачетный степенной(категорийный) поход	вне сетки часов.			
	Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов			

2.3. Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

1.1- Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма

Теория

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практические занятия

Выработка законов, правил, норм и традиций туризма, традиций своего коллектива.

1.2. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Практические занятия

Соблюдение мер безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы





рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря; планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория

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

Ознакомление с районом похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Теория

Значение правильного питания в походе.





Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода

1.7. Туристские должности в группе

Теория

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы

Постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорганизатор, физорг и т.д.

Временные должности - дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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 пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.





Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки

Теория

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Подписи горизонталей, метки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности предметов, изображенных на карте. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).|

Определение азимута. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте, азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Теория

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.





Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояний

Теория

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Теория

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия





Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные Земляки

Теория

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионные объектов, музеи

Теория

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсии. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Теория

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана- графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы я памятников культуры

Теория

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.





Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1.Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, водные процедуры (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологически препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.





Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Спортивный туризм

5.1.Основные приемы страховки

Теория

Основные понятия о технике туризма. Характеристика естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Практические занятия

Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

5.2.Узлы – классификация по использованию

Теория

Изучение узлов и их применение

Практические занятия

Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь, встречный

5.3. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.

Теория

Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки. Приемы страховки партнеров. Протравливание веревки при рывке, формирование связок. Укорачивание веревки.

Практические занятия

Надевание страховочной системы на время

5.4.Прохождения технических этапов





Теория

Правила прохождения технических этапов

Практические занятия

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды, переправа болота по кладям и кочкам

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

6.3. Общая физическая подготовка

Теория

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практические занятия





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

Лыжный спорт, Гимнастические упражнения. Плавание (освоение одного из способов).

6.4. Специальная физическая подготовка

Теория

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

К концу обучения, обучающиеся:

Название разделов	узнают	научатся
1. Основы туристской подготовки		
Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности.	
Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и а походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий.
Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладывать рюкзак. Подгонять снаряжение. Ухаживать за снаряжением





Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение.	Выбирать место для бивака, привала. Устанавливать палатки и размещать в ней вещи.
Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составлять план подготовки похода. Изучать район похода. Составлять план-график движения. Подготавливать снаряжение
Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составлять меню и список продуктов. Фасовать и упаковывать продукты.
Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдать правила и режим движения. Преодолевать несложные естественные препятствия
2. Топография и ориентирование		
Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Различия топографических и спорт.карт.	Определять масштаб и расстояние по карте. Копировать участки маршрута на кальку
Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Читать и изображать топографические знаки. Определять рельеф по карте
Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерять и строить азимут.
Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентировать карту по компасу. Выполнять прямую и обратную засечки, двигаться по азимуту с помощью компаса
Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерять расстояние на карте и на местности
Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определять ориентиры движения, способы привязки, точки стояния.
Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным	Определять стороны горизонта по небесным светилам и





Действия в случае потери ориентировки	предметам. Порядок действий в случае потери	местным предметам.
3. Краеведение		
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта	Работать со справочным материалом, наносить краеведческие объекты на карты,
Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Персоналии.	Разрабатывать маршрут по памятным местам своего края, проводить опросы местных жителей, обрабатывать собранные краеведческие материалы.
Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения памятных объектов. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Готовить доклады, рефераты, фоторепортажи.
Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих задний на маршруте	Проводить экологические акции, выпускать эколистки, описывать мемориальные объекты
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви, Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбирать одежду и обувь для занятий и похода. Выполнять комплекс упражнений утренней зарядки
Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход.
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правили оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказывать первую доврачебную помощь. Знать способы обеззараживания воды
Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего
5. Спортивный туризм		
Основные приемы страховки	Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.	Пользоваться альпенштоком
Узлы – классификация	Узлы	Вязать узлы: ткацкий, прямой,





по использованию		проводник, восьмерка, булинь.
Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	Назначение туристского оборудования	Одевать страховочные системы на время
Прохождения технических этапов	Правила прохождения технических этапов	Подниматься и спускаться по склону спортивным способом, траверс склона по перилам, двигаться по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну
6. Общая и специальная физическая подготовка		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение траматизма	
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществлять самоконтроль и вести дневник самоконтроля
Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнять принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10-15%

2.4.Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения программы «По дороге с компасом и картой» являются:

-формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

-развитие интереса к изучению географии, истории и краеведения;

-формирование первоначальных туристских умений и навыков.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

-познавательной мотивации к развитию физической культуры и туризма;

-умений и навыков способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

-понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

-мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

-адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом;

-следовать на занятиях инструкциям педагога;

-вносить коррективы в свою работу.





Обучающиеся получат возможность научиться:

-понимать цель выполняемых действий;

-адекватно оценивать правильность выполнения задания;

-основам туристских умений и навыков;

-работать индивидуально, в паре, в группе;

-умению осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

-беречь и защищать природу.

Коммуникативные УУД;

Обучающиеся научатся:

-отвечать на вопросы и задавать вопросы;

-выслушивать друг друга;

Обучающиеся получат возможность научиться:

-рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;

-различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);

-договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;

-безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;

-участвовать в степенных и категорийных походах, туристских слетах, соревнованиях

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

-читать топографические карты;

-следовать законам «Кодекса туриста»;

-ориентироваться на местности (по природным признакам, по компасу);

Обучающиеся получат возможность научиться:

-осуществлять деятельность в коллективе;

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

-различать виды туристской деятельности;

3. Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Результативность образовательного процесса в объединении определяется в ходе проведения промежуточной и итоговой аттестации на основании Положения «О проведении аттестации обучающихся МКОУ ДО «Дом детского творчества».





Формы подведения итогов по разделам программы

Раздел программы	Формы подведения итогов
Основы туристской подготовки	Зачеты, практические занятия на проверку приобретенных навыков, поход выходного дня, степенной поход
Топография и спортивное ориентирование	Топографический диктант, зачет
Спортивный туризм	Контрольные занятия: надевание страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких дистанций
Краеведение	Викторины, зачеты, краеведческий диктант
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, 2-3 дневный поход
Общая и специальная физическая подготовка	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, 2-3 дневный поход

При подведении итогов оцениваются следующие параметры:

- ЗУН;
- Мотивация к занятиям;
- Творческая активность обучающихся;
- Достижения обучающихся.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия обучающихся в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристко-краеведческом слете, участием в зачетных спортивных походах, категорийных походах, выполнением разрядных требований.

4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Внутренними условиями реализации программы являются:





- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря,
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

- стабильная социально политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное,
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.

4.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Наиболее эффективны, с позиций личностно-ориентированного подхода, технологии коллективного взаимообучения, (коллективного способа обучения), полного усвоения и технология игры. В условиях занятий туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенным в программе.

Приемы и методы организации образовательной деятельности

На каждом этапе реализации программы можно использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в т.ч. индивидуальные), творческие, экс-периментальные практические работы на местности.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, со-





ревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местностив форме соревнований, походов, сборов.

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

Формы: практические занятия**,** беседы**,** экскурсии**,** игровые программы**,** спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы**,** зачетные занятия**,** олимпиады, конференции и др.

Учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения.

Безусловно, важно педагогу максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших в объединение, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы в объединении, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

4.2. Материально-техническое обеспечение:

- оборудованное помещение для теоретических и практических занятий
- спортзал для проведения тренировок
- полигон для практических занятий на местности
- комплекты спортивных и топографических карт
- туристское снаряжение:

Рюкзак объемом не менее 80 литров - 17шт;
Спальный мешок - 17 шт;
Палатка « Зима» -2шт;
Радиостанции портативные 5 шт,
Навигационное устройство походного типа GarmineTrex30 -2шт;
Спутниковый трек типа SPOT -2шт,
Карабины классический автомат с муфтой - 85 единиц (5 карабинов на 17 чел);
Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-местная - 4шт;
Жумар - 34 шт,
Пантин, зажим ножной- 17шт,
Зажим грудной "Кроль"-17шт;
Поддержка "Кроля"-17шт;
Гри-гри- 2шт;
Москомпас модель 2 быстрая стрелка- 17шт;
Веревка туристская статическая(сечение - 10мм.)- 200метров;
Верёвка туристическая « Высота»(сечение – 10мм)-200метров;





Скалодром (максимальный возможный размер 6 х 11,7 м)-1шт;
Система страховочная- 34 шт;
Спусковое устройство- 17шт;
Каска туристская - 17шт;
Зарядное устройство на солнечных батареях – 2шт.

4.3. Кадровое обеспечение

Занятия проводит квалифицированный педагог, владеющий прикладной психологией, имеющий туристский опыт, позволяющий проводить категорийные походы 1,2 категории сложности.

Список литературы:

Для педагогов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 “Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей”

3. Бруднов А. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. М.: «Владос», 2000.

4. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов/ И.Е. Востоков.-Москва.,2000

5.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук.- Москва.: Академия, 2009.-205с.

6. Гелецкий В.М. Контроль технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме: материалы 7 Всероссийской науч.-практ.конф./В.М. Гелецкий, М.Ю. Станченко.- Красноярск,23-25 аперля 2010.- Красноярск: ИПК СФУ, 2010.-с37-41.

7. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий: Методические рекомендации. – М.: МосгорСЮТур, 1995

8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: уч-мет пособие/ Ю.С. Константинов.-Москва.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000,-228 с.

9. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 2 –е изд.- Казань: РИЦ «Школа», 2007.-148с.

10. Нормативно – правовые документы по ВФСК ГТО . 2014

11. Постановление от 4 июля 2014 года N 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"





12. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Москва ГОУ ЦРСДОД, 2003

13 Спортвный туризм в системе образования.- под ред. Губаненкова С.М. СПб.: ИД «Петрополис»,2008.-196с.

Для родителей:

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - С.-Пб., 2000.

2. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия/Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М., 1999.

3 // Детско – юношеский туризм и краеведение России

4.Энциклопедия туриста под ред.Прохорова А.М. Панова В.Г., Гусева А.А. Москва.: научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.-609с.

Для обучающихся:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М. ЦДЮТур, 1996.

2. КупринА. Занимательно об ориентировании - ТСС России, 1996.

3.Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897-1997) – М.: ФСО РФ, 1997

4. РыжавскийГ. Я. Биваки - М.: ЦДЮТур, 1995.

5. Фесенко А. Б. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.







