


Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
 В.В.Лаврешина  
«31» 08 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование и туризм»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Касимова Наталья Владимировна, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Спортивное ориентирование и туризм» относится к программам туристско-краеведческой направленности, составлена на основании существующих типовых программ «Пешеходный туризм», «Юные туристы», «Спортивное ориентирование». При разработке учитывались следующие документы и материалы: Закон «Об образовании», Федеральный закон «Об основах туристической деятельности», инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений.

### *Актуальность программы*

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

### *Новизна*

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности.

## ***Педагогическая целесообразность***

Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

### ***Цель программы:***

создание условий для развития творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую деятельность.

Данная цель может быть достигнута посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья и физическое совершенствование детей;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие инициативы, находчивости, ловкости;
- привитие чувства коллективизма;
- формирование знаний, умений, и навыков по туризму;
- выполнение спортивных нормативов и званий.

### ***Отличительные особенности данной программы***

Данная программа призвана не только развивать личность каждого школьника, но и формировать детский коллектив на принципах взаимовыручки, взаимопомощи и поддержки друг друга.

### ***Используемые формы и методы***

1. Поисково-исследовательский метод ( самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### ***Формы работы.***

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

### ***Возраст детей***

Программа рассчитана на обучающихся 9 – 11 лет.

### ***Условия приема в объединение***

Умение вести себя в коллективе. Отсутствие противопоказаний к физическим нагрузкам. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет. Учебные группы могут быть смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

### ***Наполняемость***

Количество детей в группах - 15 человек.

### ***Сроки реализации программы***

Программа рассчитана на один года обучения, 216 часов в год.

### ***Режим проведения***

Занятия проводятся в группах, 3 раза в неделю, по 2 часа.

### ***Форма подведения итогов***

Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного и итогового контроля:

- тестирование
- учебные соревнования
- походы выходного дня

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Основным результатом воспитательной работы педагога с обучающимися будет не только усвоение культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, но и способность обучающихся к самовоспитанию.

***Базовыми результатами развития*** обучающихся будут: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 10, 12 и участия в лыжном и пешем учебно-тренировочных походах выходного дня.

### **По завершении обучения кружковцы должны *знать*:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;

- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

#### **уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для успешного выполнения программы подготовки ориентировщиков и туристов необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участников в соревнованиях различного ранга, моральная и материальная поддержка администрации учреждений образования и родителей.

Материальная база включает в себя:

- помещение для теоретических занятий;
- близлежащий картографированный полигон для занятий на местности;
- наглядные пособия;
- комплект основных и вспомогательных веревок, карабинов и страховочных систем;
- картографический материал;
- жидкостные спортивные компаса;
- групповое полевое снаряжение (палатки, инструменты, кухонные принадлежности);
- индивидуальное полевое снаряжение (рюкзак, спальная мешки, коврик);
- индивидуальная спортивная форма;
- индивидуальное зимнее снаряжение (лыжи, включая крепления и палки, планшеты);
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно- тренировочные (призмы, компостеры, маркировка, оборудование старта и финиша, секундомеры).

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Тема   | Количество часов |        |          |                   |
|----------|--|------------------|--------|----------|-------------------|
|          |  | всего            | теория | практика | Формы<br>контроля |
| 1.       | Истории развития туризма в стране. Туристские возможности Ульяновской области. | 2                | 2      | -        |                   |
| 2.       | Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях         | 2                | 2      | -        |                   |
| 3.       | Единая спортивная квалификация   | 2                | 2      | -        |                   |
| 4.       | Организация и проведение походов выходного дня                                 | 18               | -      | 18       |                   |
| 5.       | Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.                     | 6                | 1      | 5        |                   |
| 6.       | Основные положения правил по спортивному ориентированию                        | 2                | 2      |          |                   |
| 7.       | Питание в туристском походе.   | 4                | 2      | 2        |                   |
| 8.       | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.           | 18               | 6      | 12       |                   |
| 9.       | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                            | 16               | 2      | 14       |                   |
| 10.      | Основы техники пешеходного туризма   | 32               | 4      | 28       |                   |
| 11.      | Организация туристского быта   | 10               | 4      | 6        |                   |
| 12.      | Физическая подготовка  | 68               | -      | 68       |                   |
| 13.      | Основы гигиены и первая доврачебная помощь                                     | 8                | 4      | 4        |                   |
| 14.      | Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения                | 6                | 2      | 4        |                   |
| 15.      | Учебные соревнования по туризму и  | 16               | -      | 16       |                   |

|     |  |     |    |     |  |
|-----|--|-----|----|-----|--|
|     | спортивному ориентированию               |     |    |     |  |
| 16. | Подведение итогов походов и соревнований | 6   | 2  | 4   |  |
|     | ИТОГО:                                   | 216 | 35 | 181 |  |

### Содержание программы.

*Тема 1. История развития туризма в стране. Туристские возможности Ульяновской области. Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма.*

Географическое положение, природные особенности Ульяновской области. Климат. Памятники природы, истории и культуры. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Литература о походах по родному краю.

*Тема 2. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях.* Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

*Тема 3. Единая спортивная классификация.* Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским разрядам по туризму.

*Тема 4. Организация и проведение походов выходного дня.* План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Подготовка группового снаряжения в зависимости от сезона. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака. Движение туристской группы на маршруте, правила безопасности, условная сигнализация. Организация туристской стоянки. Приготовление пищи на костре в различных погодных условиях. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

*Тема 5. Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.* Групповое и личное снаряжение для походов в разных сезонных условиях и требования к нему. Подбор и подготовка личного снаряжения к походу. Ремонтный набор. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника.

*Тема 6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.* Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Контрольная карточка, ее оформление и заполнение. Обязанности участника соревнований.

*Тема 7. Питание в туристском походе.* Подбор продуктов для похода выходного дня. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов.

*Тема 8. Элементы топографии и ориентирования на местности.* Спортивная карта. Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по ориентирам. Привязка. Определение своего места положения. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

*Тема 9. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.* Понятие о технике спортивного ориентирования. Расположение КП. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Чтение и анализ карты. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Упражнения на развитие зрительной памяти. Упражнения на развитие внимания. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником. Контрольное время прохождения дистанции. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование с помощью крупных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП.

*Тема 10. Основы техники пешеходного туризма.* Туристская полоса препятствий. Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Использование веревочных перил при преодолении склонов. Преодоление условных заболоченных участков: по жердям, по кочкам. Туристские узлы: восьмерка, прямой, стремя, ткацкий. Основы самостраховки.

*Тема 11. Организация туристского быта.* Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Оборудование места для костра. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Экология и бивачные работы.

*Тема 12. Физическая подготовка.* Необходимость физической подготовки. Подвижные игры. Утренняя зарядка и тренировки. Разминка и беговые упражнения. Развитие ловкости. Развитие координации движений. Развитие быстроты. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие прыгучести. Многоскоки. Бег в гору. Кроссовая подготовка. Преодоление склонов. Лыжная подготовка. Техника классического хода на лыжах. Техника преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой». Техника спуска в основной стойке. Спуск «плугом», остановка падением. Техника разворота на лыжах.

*Тема 13. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях. Профилактика обморожений.

*Тема 14. Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения.* Виды и способы простейших наблюдений на маршруте. Метеорологические, ботанические наблюдения. Ведение походного дневника.



Простейшие приемы обработки результатов наблюдений. Необходимость бережного отношения к природе. Нормы экологической безопасности в походе. Памятные места района похода, интересные места для совершения экскурсий.

*Тема 15. Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.* Виды туристских соревнований. Туристское многоборье, спортивное ориентирование. Этапы соревнований: тактико-техническая дистанция, техническая дистанция, конкурсная программа. Преодоление дистанции 1 класса по ТСМ. Виды ориентирования: заданное направление, выбор. Ориентирование в зале. Прохождение дистанции спортивного ориентирования. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Правила поведения участников соревнований.

*Тема 16. Подведение итогов походов и соревнований.* Формы отчетов о походе. Подготовка фотоотчета. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов и т.д.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | м е с я ц | чи сло | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-----------|--------|---------------|--------------|--|------------------|----------------|
| 1     | С         |        |               | 2            | История развития туризма в стране. Туристские возможности Ульяновской области. | зал              |                |
| 2     | С         |        |               | 2            | Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях         | зал              |                |
| 3     | С         |        |               | 2            | Физическая подготовка  | спортпл ошадка   | входно й       |
| 4     | С         |        |               | 2            | Единая спортивная квалификация   | зал              |                |
| 5     | С         |        |               | 2            | Основы техники пешеходного туризма   | парк             |                |
| 6     | С         |        |               | 2            | Физическая подготовка  | парк             | входно й       |
| 7     | С         |        |               | 2            | Основы техники пешеходного туризма   | парк             |                |
| 8     | С         |        |               | 2            | Основы техники пешеходного туризма   | зал              |                |
| 9     | С         |        |               | 2            | Физическая подготовка  | зал              |                |
| 10    | С         |        |               | 2            | Основы техники пешеходного туризма   | зал              |                |
| 11    | С         |        |               | 2            | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию                   | зал              | входно й       |
| 12    | С         |        |               | 2            | Физическая подготовка  | спортпл ошадка   | входно й       |
| 13    | О         |        |               | 2            | Организация туристского быта   | зал              |                |
| 14    | О         |        |               | 2            | Основы гигиены и первая доврачебная помощь                                     | зал              |                |
| 15    | О         |        |               | 2            | Физическая подготовка  | спортпл          | входно         |

|    |   |  |  |   |  |  |                   |             |
|----|---|--|--|---|--|--|-------------------|-------------|
|    |   |  |  |   |  |  | ошадка            | й           |
| 16 | О |  |  | 2 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь                           |  | зал               |             |
| 17 | О |  |  | 2 | Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения      |  | зал               |             |
| 18 | О |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                        |  | парк              |             |
| 19 | О |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                        |  | парк              |             |
| 20 | О |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                        |  | парк              | входно<br>й |
| 21 | О |  |  | 2 | Подведение итогов походов и соревнований                             |  | зал               |             |
| 22 | О |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   |  | спортпл<br>ошадка |             |
| 23 | О |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | спортпл<br>ошадка |             |
| 24 | О |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | спортпл<br>ошадка |             |
| 25 | Н |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   |  | зал               |             |
| 26 | Н |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. |  | зал               | входно<br>й |
| 27 | Н |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | зал               |             |
| 28 | Н |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. |  | зал               |             |
| 29 | Н |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. |  | парк              |             |
| 30 | Н |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | парк              |             |
| 31 | Н |  |  | 2 | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию         |  | парк              | входно<br>й |
| 32 | Н |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. |  | спортпл<br>ошадка |             |
| 33 | Н |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | спортпл<br>ошадка | текущ<br>ий |
| 34 | Н |  |  | 2 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                  |  | зал               |             |
| 35 | Н |  |  | 2 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                  |  | зал               | текущ<br>ий |
| 36 | Н |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | зал               |             |
| 37 | Д |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   |  | зал               | текущ<br>ий |
| 38 | Д |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   |  | зал               |             |
| 39 | Д |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | зал               |             |
| 40 | Д |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   |  | зал               |             |
| 41 | Д |  |  | 2 | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию         |  | зал               | текущ<br>ий |
| 42 | Д |  |  | 2 | Физическая подготовка  |  | зал               |             |
| 43 | Д |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. |  | зал               |             |

|    |   |  |  |   |  |               |         |
|----|---|--|--|---|--|---------------|---------|
| 44 | Д |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. | зал           | текущий |
| 45 | Д |  |  | 2 | Физическая подготовка  | спортплощадка |         |
| 46 | Д |  |  | 2 | Основные положения правил по спортивному ориентированию              | зал           |         |
| 47 | Д |  |  | 2 | Одежда и снаряжение ориентировщика.                                  | зал           |         |
| 48 | Д |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          |         |
| 49 | Я |  |  | 2 | Туристское снаряжение.   | зал           |         |
| 50 | Я |  |  | 2 | Туристское снаряжение.   | зал           |         |
| 51 | Я |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          | текущий |
| 52 | Я |  |  | 2 | Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения      | парк          | текущий |
| 53 | Я |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          | текущий |
| 54 | Я |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                        | парк          |         |
| 55 | Я |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                        | парк          |         |
| 56 | Я |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                        | парк          | текущий |
| 57 | Я |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          |         |
| 58 | Я |  |  | 2 | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию         | зал           | текущий |
| 59 | Я |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. | зал           |         |
| 60 | Я |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          |         |
| 61 | Ф |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. | зал           | текущий |
| 62 | Ф |  |  | 2 | Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта. | зал           |         |
| 63 | Ф |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          |         |
| 64 | Ф |  |  | 2 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                  | зал           |         |
| 65 | Ф |  |  | 2 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                  | зал           | текущий |
| 66 | Ф |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          |         |
| 67 | Ф |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   | зал           |         |
| 68 | Ф |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   | зал           | текущий |
| 69 | Ф |  |  | 2 | Физическая подготовка  | зал           |         |
| 70 | Ф |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                                   | зал           |         |
| 71 | Ф |  |  | 2 | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию         | зал           | текущий |
| 72 | Ф |  |  | 2 | Физическая подготовка  | парк          |         |
| 73 | М |  |  | 2 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования                  | зал           |         |
| 74 | М |  |  | 2 | Основы техники и тактики   | зал           |         |

|     |   |  |  |   |   |                   |              |
|-----|---|--|--|---|---|-------------------|--------------|
|     |   |  |  |   | спортивного ориентирования                                      |                   |              |
| 75  | М |  |  | 2 | Физическая подготовка   | парк              |              |
| 76  | М |  |  | 2 | Питание в туристском походе.                                    | зал               |              |
| 77  | М |  |  | 2 | Питание в туристском походе.                                    | зал               | текущ<br>ий  |
| 78  | М |  |  | 2 | Физическая подготовка   | зал               | текущ<br>ий  |
| 79  | М |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                              | зал               |              |
| 80  | М |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                              | зал               |              |
| 81  | М |  |  | 2 | Физическая подготовка   | зал               |              |
| 82  | М |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                              | зал               |              |
| 83  | М |  |  | 2 | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию    | зал               | текущ<br>ий  |
| 84  | М |  |  | 2 | Физическая подготовка   | зал               |              |
| 85  | А |  |  | 2 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования             | зал               |              |
| 86  | А |  |  | 2 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования             | зал               |              |
| 87  | А |  |  | 2 | Физическая подготовка   | зал               |              |
| 88  | А |  |  | 2 | Организация туристского быта                                    | зал               |              |
| 89  | А |  |  | 2 | Организация туристского быта                                    | зал               | итогов<br>ый |
| 90  | А |  |  | 2 | Физическая подготовка   | зал               |              |
| 91  | А |  |  | 2 | Основы техники пешеходного туризма                              | зал               | итогов<br>ый |
| 92  | А |  |  | 2 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь                      | зал               |              |
| 93  | А |  |  | 2 | Физическая подготовка   | спортпл<br>ощадка |              |
| 94  | А |  |  | 2 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь                      | зал               | итогов<br>ый |
| 95  | А |  |  | 2 | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию    | зал               | итогов<br>ый |
| 96  | А |  |  | 2 | Физическая подготовка   | спортпл<br>ощадка |              |
| 97  | М |  |  | 2 | Наблюдения в туристском походе, основы экологического поведения | парк              | итогов<br>ый |
| 98  | М |  |  | 2 | Физическая подготовка   | спортпл<br>ощадка | итогов<br>ый |
| 99  | М |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                   | парк              | итогов<br>ый |
| 100 | М |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                   | парк              | итогов<br>ый |
| 101 | М |  |  | 2 | Организация и проведение похода выходного дня                   | парк              | итогов<br>ый |
| 102 | М |  |  | 2 | Подведение итогов походов и соревнований                        | зал               |              |
| 103 | М |  |  | 2 | Физическая подготовка   | спортпл<br>ощадка | итогов<br>ый |
| 104 | М |  |  | 2 | Организация туристского быта                                    | парк              |              |
| 105 | М |  |  | 2 | Физическая подготовка   | спортпл<br>ощадка | итогов<br>ый |
| 106 | М |  |  | 2 | Организация туристского быта                                    | парк              | итогов<br>ый |

|     |   |  |  |   |  |      |              |
|-----|---|--|--|---|--|------|--------------|
| 107 | М |  |  | 2 | Учебные соревнования по туризму и спортивному ориентированию | парк | итогов<br>ый |
| 108 | М |  |  | 2 | Подведение итогов походов и соревнований                     | зал  | итогов<br>ый |

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М.: «Модэк», 2000. 416 с.
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.
3. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
4. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: изд-во Питер Год, 2008. 282 с.
5. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
10. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2004. 215 с.
11. Мартынов А. И. Психология спорта. М.: СпортАкадеМ-Пресс, 2001. 260 с.
12. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с.
13. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: изд-во РМАТ, 2001. 96 с.
14. Программа педагога ДО: от разработки до реализации. /Сост. Беспятова Н. К. М: Айрис-пресс, 2003. 176 с.
15. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 354 с.
16. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.

17. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
18. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 341 с. (для воспитанников и педагогов)
19. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
20. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.
21. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.
22. Шибаев А. В. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 80 с.

#### Для обучающихся

1. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
2. Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения" <http://madut.narod.ru/new.html>
3. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://ocdytk.ucoz.ru/>
4. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
5. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrf.ru/>
6. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>
7. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.
8. Путрик Ю. С.,Терещенко А. А. Стандарты туристских общественных организаций. М.: Институт наследия, 2004г. 176 с.
9. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.
10. Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт, 2003. 104 с.
11. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.
12. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.