

Департамент образования и науки Костромской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Костромской области  
«Центр научно-технического творчества и детско-юношеского туризма «Истоки»

Принята  
на заседании педагогического совета

«15» 09 2023 год  
Протокол № 1



Приказ от «15» 09 2023 год № 212

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

туристско-краеведческой направленности

**Азбука туризма**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Киреев Юрий Васильевич

Кострома, 2023 г.

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Туризм – вид деятельности, в котором участники самостоятельно выбирают маршрут движения и ставят себе цели и задачи. Совершая путешествия участники походов знакомятся с природой и достопримечательностями района совершения прогулки.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность. Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок. Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка. Таким образом, актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука туризма» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы, связанные с физкультурой, спортом и туризмом.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной составляющих, туризм имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

На занятиях туризмом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-турист в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы педагог и обучающиеся должны видеть итоги своего труда. Педагог - для определения эффективности применяемых средств и методов, обучающийся – как стимул для дальнейшего продвижения вперед. Поэтому обязательно участие обучающихся в соревнованиях с единомышленниками из других объединений.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические,

морально-волевые качества.

**Направленность.** Программа имеет туристско-краеведческую направленность, профиль – спортивный туризм. Значительное количество времени отводится для изучения тем «Основы туристской подготовки», «Краеведение», «Охрана природы, памятников истории и культуры».

**Новизна** образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности обучающегося при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей. А также в оптимальном сочетании ориентирования, туризма и краеведения. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма. Краеведение - это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего, ближнего мира. Закономерность появления в программе раздела туризма и краеведения объясняется следующими факторами: соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением. Таким образом, в программе, помимо спортивного ориентирования, рассматриваются: основы туризма, основы безопасности нахождения в природной среде, краеведческие вопросы.

**Отличительные особенности.** Данная программа разработана на основе образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (ФЦДЮТиК, Москва, 2005 год. Авторы: Ю. Лукашов — мастер спорта СССР, методист Белгородского областного Центра детско-юношеского туризма; В. Ченцов — мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, директор Белгородского областного Центра детско-юношеского туризма; О.Л. Глаголева — заслуженный тренер России, педагог дополнительного образования высшей категории, мастер спорта СССР; А.Д. Иванов — заслуженный тренер России, педагог дополнительного образования высшей категории, мастер спорта СССР).

Срок реализации программы «Азбука туризма» 1 года обучения. Объем учебных часов уменьшен 216 часов в год.

**Адресат программы.** На обучение принимаются дети и подростки в возрасте от 8 до 17 лет, проявляющие интерес к занятиям туризмом, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем и срок освоения программы.** Программа реализуется 1 год, 216 учебных часов. Окончательное количество часов корректируется в календарном учебном графике в соответствии с расписанием.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа. Продолжительность одного часа – 45 мин., перемен – 10 мин.

**Формы обучения.** Обучение ведется в очной форме. Возможно изучение теоретических тем в дистанционном формате.

**Целью** программы является создание условий для воспитания любви к родному краю, формирования потребности в здоровом образе жизни через занятия туризмом.

Программа позволяет решать ряд образовательных задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда туризма среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация;
- изучение природы и истории родного края;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

### **Прогнозируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе программы. Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным ориентированием, а также умении использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

В результате освоения программы учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

*По блоку туризма и краеведения должны знать:*

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки и ремнабора,
- туристские возможности окрестностей г. Костромы и Костромской области,
- особенности флоры и фауны Костромской области;

*должны уметь:*

- выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,

- совершать однодневные походы.

*По блоку физической подготовки должны знать:*

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;

*должны уметь:*

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств, передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

### **Способы проверки результатов.**

При подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и тактико-технической подготовки ребят, которые проводятся три раза в год (входной контроль, промежуточный, выходной). Кроме того, учитывается результативность выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня. Для проведения итогового контроля в конце учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение	3	1	2
2.	Техника безопасности. Гигиена спортсмена	6	3	3
3.	История туристического движения	3	2	1
4.	Правила соревнований по туризму	3	2	1
5.	Снаряжение туриста	3	1	2
6.	Общая физическая подготовка	60	9	51
7.	Специальная физическая подготовка	30	3	27
8.	Техническая подготовка	18	3	15
9.	Тактическая подготовка	18	3	15
10.	Контрольные нормативы	6	-	6
11.	Участие в соревнованиях	15	3	12
12.	Краеведение	18	9	9
13.	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2	4
14.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	3	3
15.	Основы туристской подготовки	6	2	4
16.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	3	2	1
17.	Топография	6	2	4
18.	Резерв учебного времени	6	-	6
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>

## Содержание

### 1. ВВЕДЕНИЕ

#### *Теоретические занятия*

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

#### *Практические занятия*

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.

### 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

#### *Теоретические занятия*

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

### *Практические занятия*

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

## **3. ИСТОРИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

### *Теоретические занятия*

Обзор развития туристического движения в стране и за рубежом. Виды туризма.

### *Практические занятия*

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

## **4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИЗМУ**

### *Теоретические занятия*

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения Соревнований, характер соревнований.

### *Практические занятия*

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

## **5. СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА**

### *Теоретические занятия*

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации.

### *Практические занятия*

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

## **6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Теоретические занятия*

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

### *Практические занятия*

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Плавание. Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская

полоса препятствий.

## **7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Теоретические занятия*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

### *Практические занятия*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Теоретические занятия*

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

### *Практические занятия*

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

## **9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Теоретические занятия*

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке



ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

#### *Практические занятия*

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

### **10. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### *Практические занятия*

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **11. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

#### *Теоретические занятия*

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

#### *Практические занятия*

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области. Соревнования среди обучающихся объединения, школ, клубов.

### **12. КРАЕВЕДЕНИЕ**

#### *Теоретические занятия*

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Флора и фауна Костромской области.

#### *Практические занятия*

Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах.

### **13. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

#### *Практические занятия*

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели – предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **14. ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ**

#### *Теоретические занятия*

Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера,

животный мир. Памятные исторические места.

#### *Практические занятия*

Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана памятников.

### **15. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ - 30 часов**

#### *Теоретические занятия*

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

#### *Практические занятия*

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак. Требования к месту бивака. Снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Узлы. Их назначение и применение.

### **16. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

#### *Практические занятия*

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

### **17. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### *Теоретические занятия*

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

#### *Практические занятия*

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

### **18. РЕЗЕРВ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

#### *Практические занятия*

Резерв может быть использован для повторения тем, вызвавших трудности или повышенный интерес, для подготовки к соревнованиям.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методика преподавания в объединении туристско-краеведческой направленности предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов и приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач. Используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация учебных презентаций и тестов, показ плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения. Исследовательский метод подразумевает выполнение обучающимися исследовательских работ в походе, участие в научно-практических конференциях по краеведению. Метод проектов становится основой реализации обучающимися социально-значимых проектов экологической и природоохранной направленности.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных программ по туризму, корректировать карты в программе OSAD, выполнять диагностическую работу и отслеживать результативность образовательного процесса.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, игра, экскурсия, конкурс, поход, путешествие, лекция, видеозанятие. Большая роль отводится учебно-тренировочным сборам и многодневным соревнованиям по спортивному ориентированию, походам, которые проводятся во время каникул.

Реестр учебно-методических материалов

№	Наименование	Вид материалов
1.	Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки»	дидактический материал
2.	Комплекты таблиц с условными знаками	дидактический материал
3.	Наборы топографических и спортивных карт	дидактический материал
4.	«Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей туриста»	методическое пособие
5.	«Проверочные и контрольные тесты по туризму»	дидактический материал
6.	Сборник игр и упражнений «Зимние	методическое пособие

	забавы»	
7.	Сборник спортивных общеразвивающих упражнений и игр для туристов	методическое пособие
8.	Обучающие и контрольные тесты	дидактический материал
9.	Учебный видеофильм «Туристское многоборье»	дидактический материал
10.	Методическое пособие для подготовки к конкурсу	методическое пособие
11.	«Первая помощь» на областных соревнованиях «Школа безопасности» и «Юный спасатель»	дидактический материал
12.	«Сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь»	дидактический материал

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Комплект спортивных карт различной местности.

Условные знаки спортивных карт.

Учебные кинофильмы. Секундомеры. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки. Мази лыжные.

Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный).

Кроссовки.

Обувь для бега с ориентированием с шипами. Костюм беговой летний. Костюм беговой лыжный. Шапочка лыжная. Костюм ветрозащитный. Аптечка.

Электромегафон. Радиостанции портативные. Костровое оборудование. Спальные мешки. Палатки туристские, походные. Коврики. Рюкзаки. Топор походный. Тент.

Накидка от дождя. Рем.набор. Карандаши цветные.

### *Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов*

1. Рюкзак.
2. Обувь спортивная.
3. Головной убор.
4. Ветрозащитная куртка.
5. Тренировочный костюм.
6. Свитер.
7. Носки шерстяные.
8. Носки х/б.
9. Футболка.
10. Туалетные принадлежности.
11. Столовые принадлежности.
12. Блокнот, ручка.
13. Спички в упаковке.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ результатов участия соревнованиях разного уровня ориентированию, туризму и краеведению спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях краеведению.</li> <li>- Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.</li> </ul>
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анкетирование.</li> <li>- Опрос.</li> <li>- Педагогическое наблюдение.</li> </ul>
Формирование социальной активности и гражданской позиции обучающихся, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения.</li> <li>- Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, социальных реализация проектов).</li> <li>- Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии.</li> </ul>
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях.</li> <li>- Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.</li> </ul>
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдения за отношениями в детском коллективе.</li> <li>- Наблюдения за отношениями Учащихся к деятельности в объединении.</li> <li>- Методика диагностики социально-психологического климата в группе.</li> </ul>

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Балабанов, И.В. Узлы. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
5. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993
8. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Володин В. Личная безопасность. – М.: Аванта+. 2001.
10. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1990.
12. Денисова Н. Путеводитель – Челябинская область: Астрель, 2013г.
13. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1988.
14. Журнал “Азимут” Федерации спортивного ориентирования России.
15. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
16. Ильин А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
17. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
18. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
20. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
22. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
25. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
26. Рахманова С.М. Популярная психология для тинейджеров. – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
27. Садикова Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
28. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
29. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
30. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 1996.
31. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ Турист, 2011г.