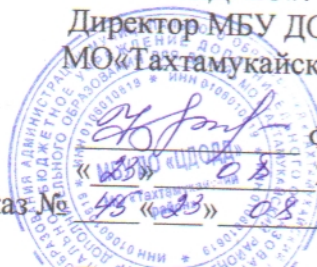


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»  
муниципального образования «Тахтамукайский район»

«Согласовано»:  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

З. Гусар З. Г. Гусарова  
«23» 08 20 19 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУ ДО «ЦДОД»  
МО «Тахтамукайский район»

  
Ф. А. Бракий  
«23» 08 20 19 г.

Приказ № 43 «23» 08 20 19 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
«23» 08 20 19 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
учебного объединения  
«Пешеходный туризм»**

Направленность	туристско-краеведческая
Уровень	базовый
Срок реализации программы	2 года
Вид программы	модифицированный
Возраст обучающихся	11–18 лет
Педагог дополнительного образования	Басте Азамат Хамедович

а. Афипсип, 2019г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	1
Учебно-тематическое планирование учебного объединения 1-й год обучения .....	6
Реферативное описание на 1-й год обучение .....	7
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащихся .....	12
Список рекомендуемой литературы для обучающихся .....	13
Список рекомендуемой литературы для педагогов.....	14
Учебно-тематическое планирование учебного объединения 2-й год обучения .....	15
Реферативное описание на 2-й год обучение .....	16
Форма и виды контроля.....	20
Методические рекомендации.....	21
Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.	22
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащихся .....	23
Список рекомендуемой литературы для обучающихся .....	25
Список рекомендуемой литературы для педагогов.....	26
Методическое обеспечение программы.....	27

### **Пояснительная записка.**

Пеший туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Занятие туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, навык в правильной ходьбе. Обладает он и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни.

Но туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся.

В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолевать в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Так ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются со всем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого ребенка и найти подход к нему.

**Отличительной особенностью** данной программы является адаптированность к местным условиям.

Особенность программы заключается в том, что воспитанникам предоставляется возможность выбора рода деятельности в рамках данного туристского коллектива, исходя из собственного опыта и предрасположенности. Уже с первого года обучения воспитанники на практике получают представления о разных видах туризма. А четырехгодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для высших спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимальной допустимой категории сложности по пешему, водному, горному, лыжному туризму, а так же для успешного выступления в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью различного уровня, туристических слетах-соревнованиях.

Постепенность получения знаний и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Данная программа рассчитана на одновременную работу нескольких возрастных групп в одной школе, поскольку методика проведения коллективной творческой деятельности подразумевает взаимодействие нескольких, в том числе коллективов (в данном случае туристских групп) разных возрастов, т.к. школа малокомплектная.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях, слетах и т.д.

Руководитель должен обеспечить условие для безопасного проведения походов, путешествий. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с *«Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиции и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами училищ Российской Федерации» (приказ МОРФ от 13.07.1992 г. № 293).*

Программа «Пеший туризм» предназначена для учащихся 5-11 классов и предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков для выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов.

**Актуальность программы.** Занятия учащихся пешеходным туризмом способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и родителей.

**Новизна** данной программы состоит прежде всего в ее комплексности с школьным туризмом, спортивным ориентированием и с краеведением, которая дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить, в некоторой степени, профессию, а может быть и жизненный путь.

**Цель программы:**

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья;

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

- помочь ребенку сделать осознанный выбор, более четко, в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих *задач*, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

**Задачи:**

обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма;

- привитие базовых эколого-туристских знаний, навыков и умений;

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;

- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;

- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой личности, любящей и знающей свой край;

- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

**Ожидаемые результаты:** успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

**Обучаемые должны знать:**

- требования техники безопасности при проведении тренировок по-спортивному ориентированию и в походе;

- общие подходы к организации и проведению походов;

- условные знаки спортивных карт;

- специфику техники бега в лесу, по пересеченной местности;

- правила пользования снаряжением;

- тактику движения и выбора пути движения в зависимости от характера местности и вида соревнований;
- вредное влияние курение и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.
- гигиену спортивной тренировки;
- основные причины травматизма при занятиях и меры их предупреждения;
- глазомерную съемку местности, способ определения расстояния;
- движение по азимуту, чтение карты;
- организацию и проведение соревнований по выбору и в заданном направлении;
- принцип планирования и постановки дистанции;
- организацию и проведение всех видов соревнований на местности;
- разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований;
- сбор информации и тактико-технические действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.
- организацию туристского быта;
- анализ ошибок прохождения дистанций;
- анализ прошедшего тренировочного года;
- способы тренировки базовых качеств туриста, памяти, внимания, мышления;
- тактико-технические приемы преодоления местности любого типа быстро и экономично.

**По завершении обучения, обучаемые должны уметь:**

- технику и тактику спортивного ориентирования в объеме программы четвертого года обучения.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая. Настоящая программа «Пешеходный туризм» направлена и носит образовательно-развивающий характер, предусматривает раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение тактико-техническими навыками спортивного ориентирования, а также туристско-краеведческими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, участвовать в походах и путешествиях.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеобразовательная программа является программой базового уровня.

**Уровень реализации программы:** муниципальный, районный, республиканский.

**Уровень освоение:**

1-й год обучения – базовый;

2-й год обучения – углубленный.

**Практическая значимость** – для педагогов дополнительного образования в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, следуя которым можно организовать школьный туризм адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется в формировании представлений межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология, физической культуры.

**Связь программы с существующими программами** – при разработке программы опирался на такие программы, авторская программа «Краеведения» педагог Джарим Ф.Г., «Спортивное ориентирование» - Евтых З. А., модифицированная программа «Пешеходный туризм» - Шадже А. И., авторская программа «Экстремальный туризм» - Папанова А.И., модифицированная программа «Спортивное ориентирование» - Цей А.Х.

**Вид программы** – *модифицированная*. Программа позволяет улучшить связи образовательного процесса в учреждении дополнительного образования с предметами базисного учебного плана школы.

**Рекомендуемый возраст** с 9 до 18 лет. Программа рассчитана на преподавателей и учителей в школе, педагогов дополнительного образования кружков «Пешеходный туризм» центров дополнительного образования.

В составе кружка должно быть 12 - 15 человек в первый год обучения, во второй год обучения 10 - 12 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько больше детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Заниматься в учебном объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого члена учебного объединения медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка и его участие в походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в учебное объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием.

Родительские собрания не реже одного раза в учебном году.

Все занимающиеся в кружке «Пешеходного туризма» в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности можно распределить по группам:

- первый год обучения – не менее 12 -15 человек;
- второй год обучения – не менее 10 -12 человек.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

*I этап - 1-й год обучения.* Начальная туристская подготовка.

*II этап - 2-й год обучения.* Совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по туризму. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских разрядов по туризму.

Учебными группами второго года обучения являются группы, в состав которого входит не менее 80% учащихся первого года обучения.

**Срок реализации** этой программы – 2 года.

**Форма занятий:** учащиеся учебного объединения, начавшие заниматься пешеходным туризмом в старшем возрасте распределяются в группы соответствующие их физической и технической подготовленности, что приводит к разновозрастному комплектованию учебных объединений по данной программе. Комплектуя состав учебного объединения необходимо привлечь к занятиям несколько больше детей, учитывая последующий отсев учащихся.

Продолжительность занятий устанавливается от возрастных и психологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся. Продолжительность занятий программы первого года обучения ориентирована на 4 – 6 академических часов в неделю, второго года обучения на 6-9 часов в неделю, третьего и последующих годов занятий – на 9-12 часов.

Максимально допустимая нагрузка на одного года ребенка не должно превышать 12 часов в неделю.

**Продолжительность учебного занятия устанавливается:**

- для младших школьников 1ч. 30мин.
- для средних и старших школьников – от 1ч. 30мин., до 3 часов. В процессе занятий предусматриваются перерывы.

Занятия проводятся согласно расписанию, которое составляется в начале учебного года и утверждается директором. Перенос занятий или изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В период школьных каникул учебный процесс могут проводиться по специальному расписанию.

Во время летних каникул учебный процесс продолжается в форме поездок, полевых туристских лагерей.

Занятия проводятся в течение всего учебного года, с учетом возрастных особенностей занимающихся, режима дня, занятости учащихся в школе. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу. В период зимних, весенних, летних, осенних каникул следует увеличивать количество учебно-тренировочных занятий, сокращая их в конце учебного года.

#### Режим занятий

Продолжительность занятий	Количество занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в год
<i>Занятия с 1 сентября по 31 мая</i>			
3 часа	2 раза	6 часов	216 часов
3 часа	3 раза	9 часов	324 часов

**Пешеходный туризм**, как один из видов спорта, направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу.

Как военно-прикладной вид спорта пешеходный туризм играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

#### Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемыми результатами проводятся *промежуточная и итоговая аттестация*. **Промежуточная аттестация** проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, **итоговая** – в конце учебного года в результате прохождения учащимися основных этапов туристской дистанции. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческо - исследовательской работы;

*итоговый* - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время многодневного похода, организуемого в конце учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

**Учебно-тематический план 1-го года учебного обучения «Пешеходный туризм»**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Вводное занятие. Составление плана работы. Распределение обязанностей. Основы безопасности и правила поведения туристов.	3	3	
2.	Природа Республики Адыгея и его история. Краеведческая работа в походе.	12	3	9
3.	Туристская подготовка.	24	6	18
3.1	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	6	6	
3.2	Туристское снаряжение.	6	3	3
3.3	Туристский бивак.	3	3	
3.4	Гигиена туриста. До врачебная помощь пострадавшему.	3	3	
3.5	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.	9	3	6
4.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	3		3
5.	Ориентирование по компасу. Основы топографии и ориентирование.	15	3	12
6.	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.	15	3	12
7.	Общефизическая подготовка туриста.	21		21
8.	Физическая и техническая подготовка юных туристов.	21		21
9.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6		6
10.	Питание в походе.	6		6
11.	Проведение походов: 2-однодневных, 1 – 2-х дневных	36		36
12.	Подведение итогов походов	3	3	
13.	Прохождение туристской дистанции.	12		12
8.	<i>Итоговая аттестация.</i>	9		9
9.	Итоговое занятие.	3	3	
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>



## Реферативное описание 1-й год обучения

### 1. Введение.

*Теоретические занятия.* Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России». Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Закон туриста. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

### 2. Природа Республики Адыгея, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

*Теоретические занятия.* История республики, памятные исторические места. Знатные люди республики. Роль туристов в охране памятников истории и культуры республики. Памятники природы. Особо охраняемые природные территории (ООПТ). Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Туристско-краеведческое движение «Отечество» – его цели и задачи участников движения. Что такое общественно полезная работа туристов, формы такой работы в походах.

*Практические занятия.* Знакомство с картой республики, района. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

### 3. Туристская подготовка похода.

*Теоретические занятия.* Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

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 подготовки похода, план-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.

Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и укладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

### **3.1. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.**

*Теоретические занятия.* Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Определение маршрута и сроков похода. Сбор сведений о районе планируемого похода. Смета расходов, раскладка продуктов, меню для походов. Меры предосторожности.

#### *Практические занятия.*

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал. Построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, но сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

### **3.2. Туристское снаряжение.**

#### *Теоретические занятия.*

Личное, групповое и специальное туристское снаряжение. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера группы. Распределение снаряжения между участниками похода. Типы палаток, тентов, рюкзаков, кострового оборудования. Примуса бензиновые, газовые горелки и баллоны. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Специальное снаряжение для выполнения краеведческих работ. Навигационное оборудование и снаряжение.

Специальное туристское снаряжение для участия в соревнованиях по туризму: веревки вспомогательные и основные, репшнуры, страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, альпеншток.

#### *Практические занятия.*

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Подготовка и ремонт личного, группового и специального снаряжения. Ремонтный набор группы и обязанности реммастера туристской группы. Закрепление на практике умений и навыков пользования снаряжением. Распределение группового снаряжения. Использование туристского специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

### **3.3. Туристский бивак.**

*Теоретические занятия.* Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно-полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия.* Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

### **3.4. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.**

*Теоретические занятия.* Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

*Практические занятия.* Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

**3.5. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

*Теоретические занятия.*

Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки. Использование лекарственных средств. Обязанности санитаря группы.

*Практические занятия.*

Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Правила наложения шин. Разучивание приемов транспортировки пострадавшего,

**4. Промежуточная аттестация.** Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия.

### **5. Ориентирование по компасу.**

*Теоретические занятия.*

Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

### **6. Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса.**

*Теоретические занятия.* Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Линейный и числовой масштаб. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений

(азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

### **7. Общефизическая подготовка. Спортивная подготовка туриста.**

*Теоретические занятия.* Понятия о категорийных походах. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественникам. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса утренней гимнастики. Бег, прыжки. Выполнение норм общей физической подготовки.

### **8. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

*Теоретические занятия.* Организация привалов и ночлегов. Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Организация лагеря и бивуака. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории бивуака, элементы комфорта. Уборка мест привалов и бивуаков.

*Практические занятия.*

Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Выбор места для привалов и ночлегов. Работа с картой в пути, разведка на маршруте. Организация бивачных работ: установка палаток, оборудование костра, кухни, мусорных ям, мест для забора воды, умывания и мытья посуды, туалеты, заготовка и хранение дров. Разведение костра. Уборка мест привалов и бивуаков: сжигание мусора, закапывание пищевых отходов.

**9. Питание в походе.** *Теоретические занятия.* Организация питания в походе и питьевой режим. Раскладка продуктов, меню для походов. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

*Практические занятия.*

Составление раскладки продуктов, меню для походов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре. Очистка и обеззараживание воды.

### **10. Проведение походов.**

*Практические занятия.* В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) 9 учебно-тренировочных походов:

1. Два однодневных.
2. Один двухдневных.

В результате этих походов кружковцы приобретают опыт движения по маршрутам, знакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному обеспечению, преодолению различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности переправы по бревна, камням, броды.). Страховка и само страховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, слияние карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам дня и сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и изменений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

#### **11. Подведение итогов похода.**

*Теоретические занятия.* Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчетов о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

*Практические занятия.* Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в пункт проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

#### **12. Туристское снаряжение. Прохождение туристской дистанции. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.**

*Теоретические занятия.* Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов группового и личного снаряжения туриста, требование к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Планирование «нитки» маршрута: линейная, кольцевая и радиальная схема маршрута. Виды и нормы нагрузок. Скоростные и временные нагрузки в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Взаимопомощь в туристской группе. Виды естественных препятствий и их преодоление, меры предосторожности. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение. Страховка и само страховка.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Разработка плана-графика прохождения маршрута, выполнение обязанностей и работы разведчиков, штурмана, хронометриста группы. Освоение техники вязания узлов. Отработка приемов страховки и само страховки. Прохождение туристской дистанции.

#### **13. Итоговая аттестация.** Итоговая аттестация проводится по итогам прохождения туристской дистанции.

#### **14. Итоговое занятие.** Подведение итогов за учебный год.

### *Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащихся*

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л.).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Коврик туристский.
16. Перчатки рабочие.
17. Носки шерстяные.
18. Сидушка походная.

### Список рекомендуемой литературы для занимающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1996г.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография М., Профизд, 1985г.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г.
5. Варламов В.Г. Академия выживания. М., ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
9. Константинов К.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТурМО РФ, 1995г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997г.
11. Краткий справочник туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1985г.
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение, 1991.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. М., Профиздат, 1987.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.
16. Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия».

### Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Алешин В.Н., Калинин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию М, Физкультура и спорт, 1974
2. Алешин В.Н., Иванов Е.Н., Колесникова А.Ф., Судейство соревнований по ориентированию на местности М, Физкультура и спорт, 1970.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бринк И.Ю, Бондарец М.П. Ателье туриста. —М., ФиС, 1990.
5. Бермон А.Е. Юный турист, М, Физкультура и спорт, 1977
6. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности М, Изд-во Министерства обороны, 1974
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера, М, Физкультура и спорт, 1971
8. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М., ФиС, 1974.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.
10. Григорьев В.И. Водный туризм.-М., Профиздат, 1990.
11. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М., ФиС. 1988.
12. Иванов Р.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
13. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
14. Кошельков С.Л. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.\
15. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
16. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
19. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1990.М., ЦРИБ «Турист», 1980.
20. Нурмима В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
21. Останец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985
22. Останец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ «Турист», 1987.
23. Ротштейн Л.М. Школьный и туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
24. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
25. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М., ФиС, 1983.
26. Фомин В.П., Фомин Н.А Основы юношеского спорта, М, 1980
27. Спортивное ориентирование Программы для системы дополнительного образования детей, М, ЦДЮТур, 1999.
28. Ялоховский С.Б. Бег к невидимой цели, М, Физкультура и спорт, 1971



**Учебно-тематический план на 2-й год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Подведение итогов за 1-й год обучение.	3	3	
2.	Туристские возможности Республики Адыгея и России	6	6	
3.	Туристская группа в походе. Подготовка к походу	36	6	30
4.	Обеспечение безопасности в походе.	6	6	
5.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	30	6	24
6	Участие в туристских слетах и соревнованиях.	30		30
7.	<b><i>Промежуточная аттестация.</i></b>	3		3
8.	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Спортивное ориентирование	39	12	27
9.	Гигиена туриста. До врачебная помощь пострадавшему	9	3	6
10.	Общая физическая подготовка	39		39
11.	Туристский бивак	9	3	6
12.	<b><i>Итоговая аттестация.</i></b>	3		3
13.	Итоговое занятие.	3	3	
<b>ИТОГО:</b>		216	48	168

## Реферативное описание на 2-й год обучения

### 1. Введение.

*Теоретические занятия.* Беседа о значении туризма для человека, виды туризма, о работе кружка, особенностях пешеходных походов. Закон туриста (кодекс путешественника). Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

### 2. Туристские возможности Республики Адыгея и России.

*Теоретические занятия.* Географическое положение территории республики, края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, основные реки и водоемы. Растительный и животный мир, население, история, культура. Памятные места, музеи, КГБЗ, места, интересные своеобразным проявлением природы.

История туристского освоения, туристско-экскурсионные объекты, туристские базы. Перспективы и задачи будущих походов.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка выставки. Фотографирование в походе.

Туристско-краеведческое движение «Отечество» – его цели и задачи участников движения. Что такое общественно-полезная работа туристов, формы такой работы в походах.

*Практические занятия.* Знакомство с картой республики, района. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

### 2. Подготовка похода. Туристская группа в походе.

*Теоретические занятия.* Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

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 подготовки похода, план-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал. Построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному обеспечению, преодолению различных

естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревна, камням, броды.). Страховка и само страховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и изменений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчетов о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и укладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности выходам в походы.

Движение по ровной, но сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в пункт проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

#### **4. Обеспечение безопасности в походах, причины аварий.**

Статистика несчастных случаев в походах. Выявление причин аварийных ситуаций. Меры предотвращения аварий. Снаряжение, применяемого для обеспечения безопасности в походах, требования к нему. Влияние морально-волевых качеств участников похода на безаварийность похода. Сравнительный анализ эффективности различных способов страховки, подбор туристов для ее осуществления. Сочетание различных способов страховки. Взаимодействие с Поисково-спасательной службой.

**5. Изучение и совершенствование техники и тактики.** Основные понятия о технике способов передвижения в различных видах туризма и их тактические особенности. Роль техники и тактики в совершенствовании спортивного мастерства туристов.

Способы передвижения, применяемые туристами в зависимости от вида и средств передвижения. Страховка и само страховка при преодолении препятствий в различных видах туризма.

Выбор посильного и безопасного пути и умение ориентироваться на отдельных участках и маршруте в целом - основной фактор, определяющий тактическую подготовку туриста.

Приемы техники, применяемые при передвижении в различных видах туризма.

Оценка безопасности маршрута (участка) для его преодоления.

**6. Участие в туристских слетах.** *Практическое занятие.* Участие в туристских слетах-соревнованиях учащихся, в соревнованиях по спортивному туризму.

**7. Промежуточная аттестация.**

**8. Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью компаса и карты.**

*Теоретические занятия.* Виды карт и основные сведения о них: масштаб, рельеф, координатная и градусная сеть, условные обозначения. Отработка навыков чтения и составления схем и крок. Копирование карт и схем. Определение масштаба карт и схем. Прокладка и описание материала. Магнитное склонение. Ориентирование на местности в различных условиях, определение точки снятия для восстановления ориентировки, движение по азимуту в сложных метеорологических условиях, при обходе препятствий, при наличии магнитных аномалий.

*Практические занятия.* Продолжение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

**9. Гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего.**

*Теоретические занятия.* Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Возможные в походе заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечения. Наложение повязок и шин. Асептическая обработка ран, поврежденных участков кожи. Искусственное дыхание. Причины, симптомы и доврачебная помощь. Профилактика травм и заболеваний. горной болезни, простудные заболевания, желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, ушибов.

Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача.

Транспортировка пострадавшего.

Состав медицинской аптечки, назначение и кол-во средств, упаковка аптечки.

**10. Общая физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки служат обще развивающие упражнения и занятиями другими видами спорта - гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, ориентированием и др., в зависимости от местных условий - походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних стопах, высоко поднимая колени, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставным и скрестным шагом. Ходьба с разными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища. бег вперед назад, вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения с предметами: скакалкой, палками, набивными мячами, обручами, гантелями, штангой. Прыжки на одной и двух ногах.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров из различных исходных положений. Бег 400,800 метров. Бег по пересеченной местности кросс 5-8 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Тройной прыжок и т.д.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

### **11. Туристский бивак.**

*Теоретические занятия.* Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваке. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно-полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия.* Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

### **12. Итоговая аттестация.**

**13. Итоговое занятие.** Анализ и разбор участия объединения в экскурсиях, походах, соревнованиях туристско-краеведческих мероприятиях в районе и республике.

## Формы и виды контроля

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию — рекомендуется — обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути. Для спортсменов - ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею:

### **1. Контроль за состоянием здоровья.**

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

### **2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

### **3. Контроль за техникой ориентирования.**

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

### **4. Контроль за уровнем психической работоспособности.**

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

### **5. Анализ соревнований.**

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

## **Методические рекомендации**

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и девушек на всех этапах подготовки.

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена. Тренировочный процесс на различных этапах многолетней подготовки должен определяться с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических и психических качеств.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому проведение практических занятий необходимо проводить в специально оборудованном учебном классе.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании является важной составной частью спортивной подготовки детей и она весьма интенсивна. Соревнования необходимо планировать так, чтобы по своей направленности и трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на определенном этапе спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только контрольные соревнования, целью которых является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Представленная программа открывает возможности развития спортивного ориентирования не только в детско-юношеских спортивных школах, но и также в секциях и кружках при центрах и станциях юных туристов различных детских спортивных клубов, центрах творчества детей.

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

№	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Комплект
2.	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
3.	Тенты для палаток (верхние)	Комплект
4.	Колышки для палаток	Комплект
5.	Стойки для палаток	Комплект
6.	Веревка основная (40м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2-3м, диаметр 6-8мм)	Комплект
10.	Петли прусики (веревка 8мм)	Комплект
11.	Система страховочная	Комплект
12.	Карабин	Комплект
13.	Альпеншток	Комплект
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшет для зимнего ориентирования	Комплект
17.	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Комплект
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
21.	Тонометр	1шт
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.



24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
29.	Посуда для приготовления пищи	Комплект
30.	Канны (котлы) туристские	2 комплекта
31.	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайд фильм проектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
36.	Лента мерная	1 шт.
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Карандаши цветные, чертежные	Комплект
41.	Транспортир	Комплект
42.	Карты топографические учебные	Комплект
43.	Условные знаки спортивных карт	Комплект
44.	Условные знаки топографических карт	Комплект
45.	Учебные плакаты «Туристические узлы»	Комплект
46.	Маршрутные документы	Комплект
47.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Комплект
48.	Видеомагнитофон	1 шт.
49.	Учебные видеокассеты	Комплект

### *Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащихся*

1. Рюкзачок для туристских прогулок.
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Коврик туристский.
16. Перчатки рабочие.
17. Носки шерстяные.
18. Сидушка походная.

### Список рекомендуемой литературы для обучающихся.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1996г.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография М., Профизд, 1985г.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г.
5. Варламов В.Г. Академия выживания. М., ТОЛК, 1996.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
8. Константинов К.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТурМО РФ, 1995г.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997г.
10. Краткий справочник туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1985г.
11. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение, 1991.
12. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. М., Профиздат, 1987.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
14. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М.. Профиздат, 1975.
15. Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия»

### Список рекомендуемой литературы для педагогов.

1. Алешин В.Н., Калинин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию М, Физкультура и спорт, 1974
2. Алешин В.Н., Иванов Е.Н., Колесникова А.Ф., Судейство соревнований по ориентированию на местности М, Физкультура и спорт, 1970.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бермон А.Е. Юный турист, М, Физкультура и спорт, 1977
5. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности М, Изд-во Министерства обороны, 1974.
6. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М., ФиС, 1974.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.
8. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М., ФиС. 1988.
9. Иванов Р.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Кошельков С.Л. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.\
12. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
16. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1990.М., ЦРИБ «Турист», 1980.
17. Нурмима В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
18. Останец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
19. Ротштейн Л.М. Школьный и туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
20. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М., ФиС, 1983.
21. Фомин В.П., Фомин Н.А Основы юношеского спорта, М, 1980
22. Спортивное ориентирование Программы для системы дополнительного образования детей, М, ЦДЮТур, 1999.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

При составлении учебно-тематических планов на основании программы педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, опираться на годовые календарные планы учреждения и распределять учебный материал в удобных вариантах по полугодиям.

При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

*Эффективность* тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей. На каждом этапе реализации программы педагог может использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником, конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, ее возможностями. Так, теоретические занятия разумно проводит в форме бесед, лекций-консультаций, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия и лекции-практикумы (в т.ч. индивидуальное), творческое задание по технике и тактике спортивного ориентирования.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена, поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть заранее специально оборудован.

Темы «Подготовка и проведение похода», «Двухдневный поход» изучаются в основном в походных условиях, походах выходного дня, учебно-тренировочных походах, а также в условиях занятий на местности.

Соревнования – самая важная составная часть в спортивной подготовке детей, подростков и юношей. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании должна быть представлена весьма интенсивно.

*Результаты работы* на каждом этапе освоенной программы определяется степенью освоения умений и навыков и полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия объединения в соревнованиях республиканского, районного ранга, а также личными зачетными соревнованиями объединения по спортивному ориентированию, технике туризма и другими показателями содержания программ. Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального психологического роста каждого члена объединения.