

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского, юношеского туризма и экологии» г. Чайковского

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 06.09.2022 г.
Внесены изменения
«__» _____ 201_г.
«__» _____ 201_г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании ЭМС Управления
образования
администрации Чайковского
городского округа.
Протокол № 346 от 08.09.2022 г.
Приказ УО № 07-01-05-438 от
08.09.2022 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СДЮТЭ
Третьякова О.А.
«06» сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пилигрим»
Возраст учащихся: 8 - 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы
Купина Зульфия Зульфатовна,
педагог дополнительного образования

Чайковский, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Содержание программы.....	7
3. Планируемые результаты	18
4. Формы аттестации, критерии и показатели качества	19
5. Условия реализации программы.....	20
6. Формы, методы и приемы обучения.....	20
7. Список литературы	26
8. Календарный учебный план	27

1. Пояснительная записка.

Туризм - самый распространенный и доступный вид отдыха для учащихся, который состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая подготовка, как и в любом другом виде спорта, включает широкий круг вопросов, в том числе формирование знаний по теории и методике обучения и тренировки, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене и доврачебной помощи (все эти вопросы рассмотрены в соответствующих подпунктах данной программы). Особенность же теоретической подготовки туриста состоит в том, что она тесно связана с географической, краеведческой и топографической подготовкой.

Географическая подготовка туриста, включает комплекс знаний как по физической географии (в том числе по геоморфологии, гляциологии, климатологии), так и по экономической географии, составляет в целом основу теоретической подготовки, которая вместе с вопросами классификации туристских районов, маршрутов и естественных препятствий образует специальную теоретическую подготовку, тесно взаимодействующую с топографической и картографической, краеведением и охраной природы (шире - экологией).

К практическим разделам подготовки (кроме упомянутых выше) относятся физическая подготовка и воспитание личностных качеств, техническая и тактическая подготовка по видам спорта(туризма), которая применяется в экспедициях, походах и сборах.

Походы, в свою очередь, организуются с познавательными (природные достопримечательности, история и география края) и спортивно-оздоровительными (учебно-тренировочные сборы) целями.

Учебно-тренировочные выходы и походы должны рассматриваться как обязательный элемент подготовки. Успех проведения походов во многом зависит от того, насколько она тщательно подготовлена. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов.

Учебная работа должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также в походах выходного дня.

Возможна профориентация детей (педагог дополнительного образования, тренер, инструктор, промышленный альпинист, спасатель).

Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является базовой.

Актуальность программы.

Тенденции и течения современного мира становятся все более разнообразны и непредсказуемы, непостоянны. В этом разнообразии легко потеряться или пойти по неблагоприятному пути даже взрослому, не говоря уже про детей подросткового возраста, которые ощущают острую потребность в том, чтобы найти нужное направление, быть причастным к единой общности, компании по собственной воле и часто вопреки желаниям родителей.

По нашему мнению, наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей является физкультурно-спортивная деятельность, которая, создаёт условия для реализации следующих основных положений программы:

- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
- формирование разносторонне развитой личности.

Совершение походов в группах позволяет подростку проявить себя, научиться управлять собой, научиться находить общий язык и взаимодействовать со всеми членами группы.

Работа по данной программе позволит также познакомить обучающихся с природной средой своего края, особенностями жизнедеятельности в ней, позволит изучить на практике историю, географию, природный комплекс своего края, своей страны, основываясь на гражданско-патриотические принципы.

Новизна данной программы состоит в том, что кроме базовых туристских навыков и умений уделяется внимание близким видам спорта, таким как спортивное ориентирование, водный туризм, лыжный туризм, горный туризм, скалолазание. Разнообразие видов активной туристской деятельности дает возможность получить знания, умения и навыки, которые смело можно применять и в самостоятельных семейных походах, независимых от образовательного процесса. Что в свою очередь позволит воспитать у обучающихся чувство свободы выбора, уверенности в своих силах, самостоятельности и ответственности за свои решения.

Цели и задачи.

Целью программы является создание условий для привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, помощь юношам и девушкам в адаптации к новым социальным условиям, выборе дальнейшего жизненного пути посредством занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Цель и основные положения определяют следующие задачи программы:

Обучающие:

- обучать безопасному поведению в природной среде;
- научить принимать решения и решать проблемные ситуации;
- освоить основы техники туризма;
- научить оказывать первую медицинскую помощь;
- дать основы знаний по краеведению.

Развивающие:

- развивать основные физические качества занимающихся;
- совершенствование техники туризма
- сформировать и развить у подростков жизненно важные умения и навыки;
- формирование умений и навыков взаимодействия с природной средой в экстремальных ситуациях.

Воспитывающие:

- помочь позитивно общаться с окружающими;
- способствовать осознанию себя как личности;
- уметь критически мыслить и поставить себя на место другого человека;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать морально-волевые и психологические качества;
- воспитывать любовь к своему краю и бережное отношение к природе

Программа актуальна для детей и подростков в возрасте от 8 до 14 лет, Программа предусматривает сочетание учебно-тренировочных занятий и уроков

физического воспитания. Систематические занятия по программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о своем крае, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, об оказании первой медицинской помощи, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для формирования здорового образа жизни и жизненно-важных умений и навыков детей и подростков.

Срок реализации программы – 1 год. В группе обучающихся по программе "Пилигрим" должно быть до 15 учащихся.

Формы и режим занятий.

Учебно-тематический план составлен исходя из нагрузки 1 час в неделю (36 часов в год). Структура учебного занятия: 45 мин-занятие, 15 мин-перемена. Учебные занятия на местности проводятся в режиме учебно-тренировочного выхода в лесные зоны города.

Образовательный процесс осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям: обучение, воспитание и развитие личности ребенка.

Учебная деятельность предусматривает освоение учебной программы в формах:

- учебных теоретических и практических занятий;
- тренировочных занятий в спортивных залах и на полигонах.
- походов выходного дня;
- пеших и водных походов различных степеней и категорий сложности;
- районных, окружных и городских соревнований по разным видам туризма;
- эколого-туристических и учебно-тренировочных сборов и походов;
- туристско-краеведческих слетов;
- экскурсий в музеи различной направленности и мемориальных походов;
- экологических акций;
- патриотических акций.

Выбор формы занятий зависит от темы учебной программы. В рамках занятий любой формы применяются групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные методы взаимодействия.

Возможно дистанционное образование с использованием платформ для дистанционного образования, социальных сетей.

2. Содержание программы.

Учебно-тематический план. 1-й год обучения.

№№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и учебно-тренировочных выходах.	1	1		
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1		
1.3	Виды туризма и особенности организации походов в пешеходном и водном туризме	1	1		
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		Проверка знаний и навыков в ПВД
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1		Проверка навыков в ПВД
1.6	Подготовка к походу, путешествию	1	2		
1.7	Питание в туристском походе	1	1		Проверка навыков в ПВД
1.8	Туристские должности в группе	1	1		Выполнение обязанностей по должности в ПВД
1.9	Техника безопасности при проведении турпоходов	1	1		
1.10	Подведение итогов турпохода. Праздники	1	1		Составление отчета о походе
2. Техника преодоления препятствий в пешеходном туризме					
2.1	Правила движения в пешеходном походе, техника преодоления препятствий.	2	1	1	Проверка навыков в ПВД
2.2	Техника пешеходного туризма в закрытых помещениях и на природе со специальным снаряжением.	2	1	1	Контрольная тренировка, участие в соревновании
3. Водный туризм					
3.1	Особенности водного туризма. Виды судов. Сборка и разборка	1	1		

	катамарана.				
3.2.	Техника управления катамараном.	1	1		Проверка навыков в ПВД
4. Топография и ориентирование					
4.1	Понятие о топографической и спортивной картах	1	1		
4.2	Условные знаки спортивного ориентирования	1	1		Тестирование
4.3	Компас. Работа с компасом	1			Тестирование
4.4	Измерение расстояний	1	1		Тестирование
4.5	Способы ориентирования	1	2		Контрольная тренировка, участие в соревновании
4.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	1		Проверка навыков в ПВД
5. Краеведение					
5.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1		
5.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1		
5.3	Изучение района путешествия	1	1		
5.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1	1		
6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1		
6.2	Походная медицинская аптечка	1	1		Тестирование
6.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1		Контрольное задание
6.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Контрольное задание
7. Общая и специальная физическая подготовка					
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических	1	1		

	упражнений				
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1		
7.3	Общая физическая подготовка	2	1	1	Сдача нормативов
7.4	Специальная физическая подготовка	1	1		
Итого за период обучения		36			

Учебная программа

1. Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм- средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный

Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки « Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию,

Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Проверка навыков в походе выходного дня

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Проверка навыков в походе выходного дня.

Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет в походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

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

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарникам, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движений колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на воде.

Правила поведения при переездах группа на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склоне. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Техника преодоления препятствий в пешеходном туризме.

Правила движения в пешеходном походе, техника преодоления препятствий.

Виды препятствий в различных походах, Правила их преодоления и меры по обеспечению безопасности: подъемы и спуски по склону, траверсы склона, преодоление сухих неглубоких оврагов по бревну, по дну, преодоления болотистых участков, преодоление рек вброд.

Техника преодоления препятствий без использования специального снаряжения и с использованием альпенштока, жердей.

Практические занятия: Преодоление различных препятствий на полигоне и в учебно-тренировочном выходе. Преодоление болота с использованием жердей, альпенштока, преодоление оврага по бревну, спуски, подъемы по склону, траверс склона с альпенштоком и без. Проверка навыков в ПВД.

Техника пешеходного туризма в закрытых помещениях и на природе со специальным снаряжением.

Понятие о специальном снаряжении для преодоления препятствий, назначение и использование.

Особенности дистанций в закрытых помещениях и на природе. Виды соревнований. Правила соревнований по дисциплинам в пешеходном туризме.

Техника преодоления этапов в закрытых помещениях: спуски и подъемы по вертикальной веревке, навесная переправа горизонтальная и наклонная, параллельные перила, маятник, особенности самостраховки и страховки лично и в команде.

Техника преодоления этапов на природе: спуски и подъемы по склону, навесная переправа горизонтальная и наклонная, параллельные перила, маятник, траверс склона, переправа по бревну, особенности самостраховки и страховки.

Туристские узлы: для привязывания веревки к опоре -Штык, для соединения двух концов веревок - прямой, встречный, Проводники- австрийский проводник, восьмерка проводник.

Практические занятия: преодоление этапов и дистанций начального уровня и 1 класса в закрытых помещениях и на природе с использованием специального снаряжения, особенности самостраховки и страховки лично и в команде. Вязка узлов на веревке 6мм, на веревке 10мм - зачет по умению вязать узлы - промежуточный и итоговый. Проверка навыков на контрольной тренировке, а также участие в соревнованиях по спортивному туризму на природе и в закрытых помещениях.

3. Водный туризм.

Особенности водного туризма. Виды судов. Сборка и разборка катамарана.

Что такое водный туризм. Важность умения плавать. Виды судов. Техника безопасности на судах. специфическое снаряжение необходимое в водном туризме. Виды соревнований по водному туризму.

Практическое занятие: сборка и разборка катамарана.

Техника управления катамараном.

Посадка на катамаран. Фазы гребка. Классификация гребков. Индивидуальные навыки работы веслом. Командное взаимодействие на катамаране.

Практические занятия: индивидуальная отработка видов гребков имитация на суше и работа на воде, командное управление катамараном: преодоление различных заданий вдоль берега водоема. Учебно-тренировочный выход с преодолением продолжительного участка реки по спокойной воде.

4.Топография и ориентирование.

Понятие о топографической и спортивной картах.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Условные знаки.

Понятие об условных знаках спортивного ориентирования. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Типичные формы рельефа и их изображение на спортивной карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования, Тестирование.

Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимуты истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг.

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

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Протокол движения.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движения по легенде. Разработка маршрута на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Проверка навыков на контрольной тренировке, а также участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Проверка навыков в походе выходного дня.

5. Краеведение.

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

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

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

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

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

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

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

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за ними.

Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия. Формирования походной медицинской аптечки. Тестирование на знание содержания и назначения походной аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

Наложение жгута, повязок, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие « спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук, плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов. Сдача нормативов по ОФП - на Значок ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Скалолазание, основы скалолазания на искусственном рельефе, перенос центра тяжести с ноги на ногу, правила страховки при подъеме по скальной стенке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебный год завершается походом выходного дня.

Зачетный поход выходного дня вне сетки часов.

Походы организуются и проводятся вне сетки часов.

Движение группы на маршруте. Порядок движения на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Режим переходов и дня. Особенности преодоления естественных препятствий. Организацию ночевки и проживания в бытовых условиях.

В результате этих походов воспитанники приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. 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 исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

3. Планируемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований, выездов, походов,
- виды туризма и их взаимосвязь, основы пешеходного и водного туризма.
- необходимое снаряжение для походов
- естественные и искусственные препятствия в походе,
- основы ориентирования на местности по карте и компасу, особенности ориентирования по спортивным картам;
- медико-санитарные основы самоконтроля, травмы и способы оказания помощи в походе.
- туристские возможности и краеведческие особенности Родного края, города.

Обучающиеся будут уметь:

- обращаться с необходимым в походе снаряжением;
- ориентироваться на местности по картам спортивного ориентирования;
- оказывать простейшую доврачебную помощь, вести простейший самоконтроль за состоянием здоровья.
- выполнять технические приемы преодоления препятствий в пешеходном туризме
- передвигаться на катамаранах по спокойным рекам.

4. Формы аттестации, критерии и показатели качества.

Туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятия должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий, в свою очередь, это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и контрольных тренировок и занятий.

Как одну из форм возможного подведения итогов рекомендуется использование сводной таблицы. В таблицу заносятся сведения обо всех членах туристского коллектива, где отмечается посещаемость занятий, участие в тренировках, походах и других мероприятиях, результативность участия в соревнованиях, и др. сведения. В конце учебного года по итогам данной таблицы возможно награждение наиболее отличившихся грамотами или ценными призами, или ещё каким-либо способом.

Ещё одной формой подведения итогов может стать промежуточная аттестация один-два раза в год или чаще, на усмотрение педагога. Успешное прохождение аттестации дает участнику выход на новый уровень, присвоение разрядов, нормативов, званий.

Возможны следующие способы определения результативности образовательной деятельности обучающихся:

- сдача зачета, теста, контрольной тренировки по каждой теме, например по ориентированию, пешеходному, водному, туризму по технике преодоления препятствий и т.д.
- выполнение нормативов на значок «Юный турист России», «Турист России», "Юный судья".
- присвоение разрядов по ориентированию и туризму;
- участие в соревнованиях и слетах по разным видам туризма различного уровня, призовые места на соревнованиях, получение грамот, медалей, кубков;
- участие в городских соревнованиях, смотрах, выставках, викторинах, конкурсах.
- успешное участие походах, в соревнованиях представление письменных отчетов о туристских походах, экскурсиях.
- ведение дневников похода, альбомов, разработка маршрутов.

Уровни результативности:

- высокий;
- средний;
- низкий

1. Высокий

Воспитанник свободно ориентируется в содержании программы, владеет навыками, предусмотренными программой. Самостоятельно выбирает способы решения задач, умеет работать в малых и больших группах, может передавать знания.

1. Средний

Ребенок владеет знаниями, умениями, предусмотренными программой, умеет пользоваться ими в других видах деятельности.

3. Низкий

Воспитанник не ищет путей решения задач, не владеет знаниями и навыками, предусмотренных программой. Отказывается выполнять совместно поставленные задачи перед группой.

В год рекомендуется проводить минимум 2 мониторинга: промежуточный и итоговый. Каждый мониторинг оценивается по десятибалльной системе. Зачетные занятия, тестирования, контрольные тренировки оцениваются также по десятибалльной системе, проводятся в год на усмотрение педагога. В конце года подводятся итоги и определяется индивидуальный рейтинг каждого учащегося.

В конце года проводится итоговое занятие в форме проверки индивидуальных знаний, умений и навыков, а также участие в походе выходного дня.

5. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение:

1. Информационные ресурсы: медиатека СДЮТЭ, интернет-ресурсы;

2. Материально-технические:

- Технические средства обучения: мультимедийная установка с экраном, компьютер, принтер, ксерокс, телевизор, магнитофон, доска классная, парты школьные, стулья школьные.

- Туристское снаряжение: веревки основные, веревки вспомогательные, страховочные системы, карабины, тормозные устройства, спусковые устройства, каски, палатки, тенты, туристические коврики, спальники, рюкзаки, набор котлов, костровые принадлежности, пила, топор, лопата, плавсредства, спасжилеты, компасы.

- Спортивный инвентарь: скакалки, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), скамейка гимнастическая, шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры

- Спортивные сооружения:

- спортивный стадион;
- тренировочная площадка на естественном рельефе;
- боулдеринговый зал;
- спортивный зал;
- учебный кабинет;
- экскурсионные объекты города и Прикамья.

Кадровые условия реализации программы.

Для освоения и полного знакомства с видами туризма необходимо проводить встречи, беседы, посещать открытые уроки других педагогов, специализирующихся в определенных видах туризма по другим спортивным и туристско-краеведческим программам, педагогов по скалолазанию.

Организовывать мастер-классы с педагогами по спортивному ориентированию.

Календарный учебный график на 2022-2023 к дополнительной общеобразовательной программе «Пилигрим», 36 часов в год

Начало учебного года	15.09.2022
Конец учебного года	по мере реализации образовательной программы (36 недель)
Продолжительность учебного года	по мере реализации образовательных программ (36 недель)
Продолжительность учебной недели	1 занятие в неделю; в месяц до 2-х занятий на местности, походов, соревнований, экскурсий; не более 2-х многодневных походов, соревнований, экскурсий в течении учебного года
Продолжительность занятия	1 по 45 минут с перерывом 15 минут;

Промежуточный мониторинг	22.12.2022г.
Итоговый мониторинг	08.06.2023г.
Походы, экскурсии, соревнования	Городские соревнования по спортивному туризму - декабрь 2022 и апрель 2023. Соревнования по скалолазанию – май 2023. Всероссийские массовые соревнования "Российский Азимут" - май 2023.
Каникулы осенние 31.10.2022-06.11.2022	Занятия по расписанию. Однодневный поход, занятия на местности, соревнования, экскурсии.
Каникулы зимние 30.12.2022 - 08.01.2023г.	Занятия по расписанию. Однодневный поход, занятия на местности, соревнования, экскурсии.
Каникулы весенние 27.03.2023-02.04.2023	Занятия по расписанию. Однодневный поход, занятия на местности, соревнования, экскурсии.
Каникулы летние 12.06.2023-14.09.2023	Участие в походе выходного дня или многодневном мероприятии (лагерь, слет, соревнования и т.д.).

6. Формы, методы и приемы обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Формы обучения	Методы и приемы	Формы подведения итогов	Дидактические материалы, ТСО
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, показ)	Анкетирование	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма, мультимедиа
1.2	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, показ)	Беседа	Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма, мультимедиа
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-	Тестирование, устный опрос, наблюдение	личное снаряжение туриста, групповое

			иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ)		снаряжение туриста, костровое оборудование, ремонтный набор, мультимедиа
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Лекция, беседа, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация, «Бивак, устройство бивака»; комплект заданий, тестов, упражнений
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия	Практический, наглядный, словесный, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)	Тестирование, устный опрос, доклад	Карта местности; отчеты о туристических походах, краеведческая литература, видеоматериалы о туристских походах
1.6	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, доклад, выполнение практических заданий	Таблицы, стенды, походная посуда, костровое оборудование, продукты
1.7	Туристские должности в группе	Лекция, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, ремнабор, мед.аптечка, таблица
1.8	Правила движения в походе, преодолении препятствий	Лекция, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, показ, тренировка, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, выполнение практических заданий	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, походах, мультимедиа

1.9	Техника безопасности и при проведении туристских походов, занятий	Лекция, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, показ, самостоятельная работа)	Устный опрос, наблюдение	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, видеоматериалы о туристских соревнованиях, походах, мультимедиа
1.10	Туристские слеты, соревнования	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)	Участие в мероприятиях	Фото-видео материалы о туристских походах и соревнованиях
1.11	Подведение итогов туристского похода	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический (обсуждение, самостоятельная работа)	Отчет о туристском походе, фотогазета, видеоролик и т.д.	Мультимедиа, бумага
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной картах	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Словесный, практический, наглядный, объяснительно – иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты, плакаты, карточки с топонимами
2.2	Условные знаки	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный, объяснительно – иллюстрированный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение)	Тестирование, устный опрос, топографический диктант	Топографические карты, плакаты, карточки с топонимами
2.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Лекция, беседа, практическое занятие, игра, соревнования	Словесный, практический, наглядный, объяснительно – иллюстрированный, частично-поисковый (объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты, спортивные карты, компасы, мультимедиа
2.4	Компас. Работа с компасом	Лекция, беседа, практическое	Словесный, практический, наглядный,	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Презентация «Компас. Виды компасов»,

		занятие, игра-соревнование	объяснительно – иллюстрированный , частично-поисковый(объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)		спортивные карты, тесты
2.5	Измерение расстояний	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, практический, наглядный, объяснительно – иллюстрированный , частично-поисковый(объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Курвиметр, карты, тесты
2.6	Способы ориентирования	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Словесный, практический, наглядный, объяснительно – иллюстрированный , практический, (объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты, упражнения, спортивные карты, компасы, презентация «Виды ориентирования»
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный, объяснительно – иллюстрированный , практический, (объяснение, рассказ, самостоятельная работа, упражнение)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Тесты, упражнения, спортивные карты, компасы, презентации (видео) «Виды ориентирования», «Школа выживания»
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, экскурсия	Наглядный, словесный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно – иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)	Тестирование, кроссворды, творческие работы	Карта родного края, краеведческая литература о родном крае, викторины, фото-видеоматериалы о родном крае, мультимедиа
3.2	Туристские возможности и родного края, обзор экскурсион	Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие,	Наглядный, словесный, практический, проблемно-поисковый,	Тестирование, кроссворды, творческие работы	Карта родного края, краеведческая литература о родном крае,

	ных объектов, музеи	экскурсия	объяснительно – иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)		викторины, фото- видеоматериалы о родном крае, мультимедиа
3.3	Изучение района путешествия	Лекция, доклад	Наглядный, словесный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно – иллюстрированный (объяснение, упражнение, показ, работа с книгой, работа с ПК)	Доклады, мультимедийные презентации	Карта родного края, краеведческая литература о родном крае, фото- видеоматериалы о родном крае, мультимедиа
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Практические занятия	Словесный, практический, проблемно-поисковый (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, работа с ПК)	Педагогическое наблюдение	
		4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактики различных заболеваний	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Видеоролики, тесты, мультимедиа
4.2	Походная медицинская аптечка	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Медицинская аптечка, видеофильмы «Медицина катастроф», тесты
4.3	Основные приемы оказания первой	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно-	Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение	Медицинская аптечка, видеофильмы «Медицина

	доврачебно й помощи		иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	ситуационных задач	катастроф», тесты
4.4	Приемы транспорти ровки пострадавше го	Лекция, практические занятия	Словесный, практический, наглядный, объяснительно- иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнения, самостоятельная работа)	Тесты, наблюдение	Медицинская аптечка, видеофильмы «Медицина катастроф», тесты
		5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедиа
5.2	Врачебный контроль, самоконтро ль, предупрежд ение спортивных травм на тренировка х	Лекция, практические занятия	Словесный, наглядный, практический (рассказ, показ, демонстрация)	Тесты и упражнения	Плакаты, тесты, мультимедиа
5.3	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (упражнение, показ, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивная площадка, спорт.инвентарь
5.4	Специальна я физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, игра	Словесный, наглядный, практический (упражнение, показ, спортивная игра, тренировка, соревнования)	Тесты и упражнения	Спортивный зал, спортивная площадка, спорт.инвентарь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Близневская В.С. «Тренировка лыжников-ориентировщиков летом» Монография. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. 189с
2. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника». Учебная книга. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. –228с.
3. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование»: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.-159с.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. Спец. Учеб. Заведений.-М.: Высш.шк., 1999.-384с.
5. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физ.культуры/Под ред.Е.И.Кудрявцева – М.:Физ-ра и спорт, 1983.-287с.
6. Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе изотон. – М: Спортакадемпресс, 2001.- 68с.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. – М: Советский спорт, 2005. – 224с.
8. Закон РФ «Об образовании» (1992 г.).
9. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.19995 г. № 233 и изменений от 22.02.1997 г. № 470).
10. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо МО РФ от 18.06.2003 г. № 2-34-20 и от 11.12.2006 г № 06-1844) (Приказ Департамента образования города Москвы от 18.04.2007 г. №253).
11. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.1251-03 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ 03.04.2003 г. № 27Д).
12. Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.03.2006 г. № 69).
13. Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с обучающимися общеобразовательных учреждений системы Московского комитета образования (приказ № 707 от 25.09.2002г.)
14. Инструкция по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных общеобразовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы (приказ № 932 от 26.11.2007г.)

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 1996
2. Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985
3. Баленко С.В. Школа выживания. М. 1994
4. Волович В.Г. Академия выживания. М. 1996
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации М. 1990
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М. 1994
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М. 1986
8. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М. 1971
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М. 2005
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. 1997
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. 1997
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Глаголева М.И. М. 1991
13. Расторгуев М. Узлы. М. 1994

14. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М. 1998
15. «Техника ориентирования». 2004 А. В. Иванова А. А. Ширинян