

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
П.ПОДРЕЗЧИХА**

**РАССМОТРЕНО:**  
на Педагогическом совете «29» августа  
2023 г. протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Приказ № 64 от «29» августа 2023  
Директор МКОУ СОШ п.Подрезчиха

\_\_\_\_\_  
Т.А.Архипова/

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа спортивной направленности  
«Экстрим»**

**Автор программы Кадырова Надежда Вальтеровна**

## Содержание программы:

1. Пояснительная записка .....	3
2. 1 год обучения.....	8
2.1. Учебно-тематический план .....	8
2.2. Содержание программы .....	9
2.3. Требования к знаниям и умениям .....	13
3. Методическое обеспечение программы .....	14
3.1. Нормативные документы .....	15
3.2. Учебные пособия и прикладная методическая продукция .....	15
3.3. Материально-техническое обеспечение .....	18
4. Список литературы.....	19
4.1. Литература для педагога .....	19
4.2. Литература для детей и родителей .....	20
4.3. Литература на электронном носителе .....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний день формирование здорового образа жизни подрастающего поколения является актуальной проблемой. Здоровье – это самое главное богатство в жизни человека, которое отражает физическое, психическое и социальное благополучие. Медики и педагоги отмечают, что здоровье современных школьников в динамике от первого до одиннадцатого класса в большинстве случаев оказывается динамикой нездоровья. Одной из причин является то, что содержание учебных программ усложняется, а методика их преподавания остаётся без изменения. Отсюда появление у школьников таких заболеваний, как скалиозы, гиподинамия и вызванное ею ожирение. Характерны также заболевания органов зрения, аллергия, расстройства нервной системы по типу неврозов. Туристско-краеведческая деятельность является действенным профилактическим средством данной динамики нездоровья, а так же девиантного поведения обучающихся, которое в сегодняшних социально-экономических условиях России проявляется в массовых явлениях наркомании и токсикомании, алкоголизма. Многие дети подвержены дромомании, своего рода заболеванию, которое, опираясь на генетически сложившуюся за миллионы лет кочевого образа жизни человека потребность в движении, выражено в непреодолимом стремлении к бесцельной перемене мест, бродяжничеству. Охота к перемене мест, романтика дальних дорог, зачастую стимулирующее бродяжничество детей и подростков со всеми вытекающими последствиями, педагогически правильно используемые, находят удовлетворение в активных занятиях туризмом.

Важным преимуществом активных форм туристско-краеведческой деятельности является преодоление разрыва между знаниями о нормах поведения и практикой применения их в условиях общежития. В туристском походе устраняется разрыв между идейно-нравственными представлениями и практикой поведения, формирование нравственных убеждений становится

более эффективным, так как эта деятельность сопровождается должным воспитательным воздействием, а накопление положительного опыта поведения происходит в процессе полезной деятельности.

В современной школе отсутствует система туристско-краеведческой деятельности. Существующие и используемые формы и методы работы в данном направлении зачастую дают лишь отрывочные понятия и представления, они бессистемны и не предусматривают длительного нахождения детей на природе. Вследствие этого, занятия, в основном, проводятся в стенах школьных классов, без походной практики, и направлены в основном на подготовку к туристским соревнованиям школьников. Это и послужило основанием для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности для детей кружка «Экстрим».

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 11-14 лет. Подростковый возраст - это период полового созревания и сложнейшей психогормональной перестройки всего организма и разбалансировки ряда функциональных систем. В это время подростки могут быть раздражительны без видимых причин, у них хуже, чем у детей младшего возраста, развита пространственная ориентация. В этом возрасте примером для подражания становятся уже не взрослые, а их сверстники. Известно, что у подростков принят стиль «Все, как один». Все поступки в этом возрасте выражают мотивации этого стиля поведения. Если подросток в этом возрасте попадает в компанию курящих, - как правило, он будет курить, с пьющими - употреблять алкоголь или наркотики. Изменить стиль асоциального поведения несовершеннолетних, воспитать положительные мотивационные установки на здоровый образ жизни возможно, только показав наглядный пример другой группы детей во главе с педагогом.

Программа кружка «Экстрим» носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических

особенностей детей, обогащение коммуникативной деятельности, овладение туристскими навыками.

### **Новизна программы**

Данная программа включает в себя изучение раздела «Общетуристская подготовка», который не предусмотрен школьным образованием и не заложен в базисный учебный план нового образовательного стандарта, а также расширение, углубление знаний, умений полученных при освоении общеобразовательных программ по предметам: «Окружающий мир», «ОБЖ».

Программа кружка «Экстрим» является интегрированной, она даёт возможность детям получить подготовку к участию в туристских соревнованиях в качестве члена команды или помощника судей соревнований. Комплексное обучение позволяет качественно готовить детей к совершению многодневных туристских походов, участию в профильных палаточных туристско-краеведческих лагерях с обязательным выполнением отчёта о данных путешествиях. Содержание программы реализуется в течение 2 учебных лет. Каждый образовательный год заканчивается походом или экскурсионной поездкой.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Туристско-краеведческая деятельность – важная составляющая учебно-воспитательного процесса. Педагогический потенциал детского туризма велик. Так же высоки его преимущества перед иными формами работы с детьми, кроме известных уже «трёх воспитаний» - чувств, ума и тела, на которые всегда оказывает положительное действие прогулка человека на природу, существует ещё три важных «технологических» элемента. Это, во-первых, возможность «легче, чем когда бы то ни было», изучить детей, увидеть их в совершенно новом освещении. Во-вторых, такой важный для успеха всей работы элемент, как взаимопонимание и доверие детей к педагогу, возникающее между ними в результате естественной походной близости людей, совместных переживаний, общего труда. И, в-третьих, это педагогика совместных творческих дел, самостоятельность детей как основа

организации походов, делая упор на исключение командных методов руководства детьми, на то, что они сами могут и должны решать принципиальные вопросы дела.

### **Цель -**

создание оптимальных условий для развития личности и самореализации обучающихся средствами туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи –**

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих школьную программу по ОБЖ;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств, гуманного отношения к окружающей среде.

### **Основные формы и методы работы**

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- объяснительно-иллюстративный (этическая беседа, лекции-консультации, устный журнал, иллюстрации, плакаты, фотографии, таблицы, видеоматериалы, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом);
- репродуктивный (упражнения, запись наблюдений, рисунки, фотосъёмка);
- проблемный (проблемное изложение материала, эвристическая беседа, объяснение основных понятий, определений и терминов, создание проблемных ситуаций, поиск ответов с использованием «опор», игры: дидактические, развивающие, на развитие внимания, памяти, игра-конкурс, экскурсионные мероприятия, походы выходного дня);
- частично-поисковый (викторины, конкурсы).

Программа построена на следующих принципах обучения:

- систематичности и последовательности;
- сознательности и активности;
- научности и наглядности;
- прочности, доступности
- связь теории с практикой.

### **Структура организации обучения**

Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте с 11 до 14 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного занятия 45 минут.

Оптимальное количество детей первого года обучения – 12-15 человек, 2 года обучения – 8-10 человек.

Программа рассчитана на 136 часов, которые распределены по годам обучения следующим образом: 1 год обучения – 68 часов, 2 год обучения – 68 часов.

### **Критерии и показатели эффективности образовательной программы и диагностика её результативности**

Основным критерием эффективности образовательной программы рассматривается позитивное к ней отношение обучающегося: испытывает устойчивый интерес к туризму и потребность к освоению общечеловеческих, естественных природных, культурных ценностей, здоровому образу жизни.

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени усвоения материала, развития индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала, культурного уровня.

Формы подведения итогов реализации данной программы

Вид контроля	Форма организации контроля
текущий – после изучения каждой темы	викторины, конкурсы, игры, тесты
обобщающий – после изучения	

целого раздела	
итоговый – по окончанию каждого года обучения	тестовые задания, зачётный поход

## 2. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Тематика разделов и занятий	Часов всего	Часов теория	Часов – практика	
				В помещ ении	На местн ости
<b>1.</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
1.1	Вводное занятие.	2	2	-	-
<b>2.</b>	<b>Общетуристская подготовка</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>14,5</b>	<b>4,5</b>
2.1	Личное и групповое снаряжение для разных сезонов года и погодных условий	1	1	-	-
2.2	Должностные обязанности в группе	1	1	-	-
2.3	Укладка рюкзака	1	0,5	0,5	-
2.4	Режим движения группы	1	1	-	-
2.5	Стоянки и биваки	1	1	-	-
2.6	Типы и виды костров. Правила расположения костра.	1	1	-	-
2.7	Палатки и их виды	1	0,5	-	0,5
2.8	Состав медицинской аптечки.	1	1	-	-
2.9	Первая доврачебная помощь при основных травмах	1	1	-	-
2.10	Питание в путешествии	1	1	-	-
2.11	Преодоление простейших естественных препятствий	10	2	4	4
2.12	Альпинистские верёвки и узлы	10	1	9	-
2.13	Специальное туристское снаряжение	2	1	1	-
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>3</b>
3.1	План и карта	1	0,5	0,5	-
3.2	Масштаб. Измерение расстояния на карте	4	1	3	-
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3	-
3.4	Компас. Правила работы с компасом	1	0,5	0,5	-
3.5	Понятие азимута.	4	1	1	2
3.6	Составление легенды для ориентирования.	2	0,5	1,5	-
3.7	Составление маршрута по легенде.	4	1	3	-
3.8	Открытый маршрут (ориентирование на местности)	2	0,5	1,5	-
3.9	Упражнения по тренировке работы с картой	8	1	7	-
<b>4.</b>	<b>Походная практика</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-
4.1	Подготовка к походам	1	-	1	-
4.2	Подведение итогов походов	1	-	1	-
4.3	Поход выходного дня	<i>Вне сетки часов в каникулы</i>			
4.4	Зачётное туристское путешествие	<i>Вне сетки часов в летние каникулы</i>			
<b>5.</b>	<b>Подведение итогов занятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
5.1	Подведение итогов занятий. Итоговая диагностика	2	2	-	-
<b>Итого за год</b>		<b>68</b>	<b>25</b>	<b>35,5</b>	<b>7,5</b>



## 2.2. Содержание программы

№	Тематика разделов и занятий		Часов всего	Часов теория	Часов – практика	
	теория	практика			В помещении	На местности
1	2	3	4	5	6	7
<b>1.</b>	<b>Введение в программу</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
1.1	Вводное занятие:		1			
	- содержание программы 1 года обучения - перспективы - расписание занятий - условия занятий - инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД, правилам поведения в ДДТ			1	-	-
	Туризм как вид спорта		1			
	- виды туризма и их характеристика - терминология в туризме - классификация спортивного туризма - нормативы походов и путешествий			1	-	-
<b>2.</b>	<b>Общетуристская подготовка</b>		<b>72</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>10</b>
2.1	Личное и групповое снаряжение для разных сезонов года и погодных условий		1			
	- список снаряжения - гигиенические требования к снаряжению			1	-	-
2.2	Должностные обязанности в группе		1			
	- перечень должностей туристской группы - порядок распределения должностных обязанностей в группе - основные обязанности командира, штурмана, хронометриста, завхоза, ответственного за дневник, фотографа, медика, казначея - дежурные обязанности в туристской группе			1	-	-
2.3	Укладка рюкзака		1			
	- виды рюкзаков	- практическая работа по укладке		0,5	0,5	-

	- правила укладки рюкзака - гигиенические требования к укладке рюкзака	рюкзака				
2.4	Режим движения группы		1			
	- строй, темп, нагрузки			1	-	-
2.5	Стоянки и биваки		1			
	- понятия: стоянка, бивак, бивуак - основные требования к расположению стоянок и биваков - организация работ по устройству стоянок - техника безопасности при работе - охрана природы при устройстве стоянок	- создание макета стоянки - решение задач по теме «Бивак»		1	2	2
2.6	Типы и виды костров. Правила расположения костра		1			
	- типы и виды костров по возгоранию и по методу разложения - выбор места для костра - методы разжигания костра - правила пожарной безопасности при работе у костра	- практическое занятие по устройству кострища (в походе) - решение задач по теме «Костры»		1	-	-
2.7	Палатки и их виды		1			
	- виды палаток - правила установки палатки	- установка палатки		0,5	-	0,5
2.8	Состав медицинской аптечки		1			
	- дезинфицирующие средства - обезболивающие средства - жаропонижающие средства - желудочные средства - антиаллергенные средства - другие средства входящие в состав аптечки - акоридные средства (от кровососущих и клещей)			1	-	-
2.9	Первая доврачебная помощь при основных травмах		1			
	- ушибы, растяжения, потёртости ног, переохлаждение организма, солнечный и тепловой удар - основные методы и правила транспортировки пострадавшего	- оказание условной первой медицинской помощи при некоторых травмах - практическая работа по транспортировке пострадавшего		1	-	-
2.10	Питание в путешествии		1			

	- основы рациона - правила составления меню - суточный рацион продуктов на одного участника похода			1	-	-
2.11	Преодоление простейших естественных препятствий		10			
	- переправа через канаву (речку) по бревну с самонаведением горизонтальных перил - переправа по параллельным верёвкам - связка спуск, подъём на схватывающем узле - спуск подъём спортивным способом - траверс склона	- практическая отработка методов преодоления простейших естественных препятствий		2	4	4
2.12	Альпинистские верёвки и узлы		10			
	- классификация верёвок (динамика, статика) - классификация верёвок по диаметру и назначению - классификация узлов по назначению: для связывания двух верёвок, для крепления к опоре, проводники, для страховки и само страховки - изучение способов вязки узлов: прямой, простой проводник, проводник-восьмёрка, австрийский срединный проводник, стремя, удавка, карабинная удавка, схватывающий, штыковой	- практические занятия по вязке узлов - решение задач по теме «Узлы» - соревнования по вязке узлов		1	9	-
2.13	Специальное туристское снаряжение		2			
	- страховочная система, правила надевания и использования	- практические занятия по надеванию страховочной системы		1	1	-
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>		<b>30</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>3</b>
3.1	План и карта		1			
	- что такое план, что такое карта - виды карт	- изучение и сравнение плана и карты		0,5	0,5	-
3.2	Масштаб. Измерение расстояния на карте		4			
	- понятие масштаба, именованный, числовой и линейный масштаб - способы измерения расстояний на карте	- задачи по теме «Масштаб» - измерение расстояний на карте		1	3	-
3.3	Условные топографические знаки		4			
	- основные топографические условные знаки	- топографическое лото - топографический диктант		1	3	-

3.4	Компас. Правила работы с компасом		1			
	- компас, работа с компасом - правила ориентирования по компасу	- определение сторон горизонта по компасу		0,5	0,5	-
3.5	Понятие азимута		4			
	- азимут и азимутальный маршрут - правила определения азимута по карте и на местности	- практическая работа с компасом и азимутом		1	1	2
3.6	Составление легенды для ориентирования		2			
	- что такое легенда - способы составления легенды	- практическая работа по составлению легенды		0,5	1,5	-
3.7	Составление маршрута по легенде		4			
	- правила составления маршрута по легенде	- составление маршрута по легенде		1	3	-
3.8	Открытый маршрут (ориентирование на местности)		2			
	- правила ориентирования на местности - правила прохождения открытого маршрута	- просмотр видеожурнала «Босоножки» №1,2		0,5	1,5	-
3.9	Упражнения по тренировке работы с картой		8			
	- правила выполнения упражнений	- «Лабиринт», «Наблюдатели», «Память карты»и т.д.		1	7	-
<b>4.</b>	<b>Походная практика</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
4.1	Подготовка к походам		1			
	- постановка цели похода	- подготовка группового снаряжения		-	1	-
4.2	Подведение итогов походов		1			
	- анализ похода	- сдача снаряжения		-	1	-
4.2	Поход выходного дня		<i>Вне сетки часов в каникулы</i>			
4.3	Зачётное туристское путешествие		<i>Вне сетки часов в летние каникулы</i>			
<b>5.</b>	<b>Подведение итогов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
5.1	Итоговая диагностика		2	2	-	-
<b>Итого за год</b>			<b>68</b>	<b>25</b>	<b>35,5</b>	<b>7,5</b>

### 2.3. Требования к знаниям и умениям

#### Знать:

- основные виды туризма;
- перечень личного и группового снаряжения;
- специальное снаряжение, основные верёвки, узлы;
- перечень должностей членов туристской группы и их основные обязанности;
- основные требования к месту привала и бивака;
- понятие о карте, масштабе, некоторые условные топографические знаки;
- основы ориентирования по местным признакам, правила применения компаса;
- способы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, тепловом и солнечном ударе, потёртостях ног, переохлаждениях.

#### Уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения;
- укладывать рюкзак;
- выбирать место для привала;
- устанавливать палатку и оборудовать место для привала;
- разводить костёр, выбирать дрова для костра;
- вязать узлы: прямой, простой проводник, проводник-восьмёрка, стремя, удавка, карабинная удавка, схватывающий;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- читать и изображать топографические знаки;
- определять азимут на предметы и предмет по азимуту.

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особое внимание организаторы туристско-краеведческой деятельности должны уделять детям, которые являются наиболее горячими сторонниками туризма, и организовывать для них туристские походы, в которых будут расти будущие пропагандисты туристской деятельности. Актив туристов - это катализатор процесса становления и развития туристско-краеведческой деятельности. Он должен расти качественно.

У туристов необходимо развивать любознательность. Важно научить их анализировать увиденное, изученное, понятое, прочувствованное. Следует поощрять исследовательские работы ребят и призывать выполнять эти работы по туристским темам, проводить разбор положительного и отрицательного опыта.

Программа кружка «Экстрим» туристско-краеведческой направленности базируется на нормативных документах в области туристской деятельности и включает в себя теоретические, практические занятия и походную практику. На теоретических занятиях обучающиеся изучают основы туризма, получают основу знаний по ориентированию. На практических занятиях овладевают умениями и навыками пользования некоторыми приборами, оборудованием. В походной практике идёт отработка умений и навыков, применение знаний на практике, техники пешеходного туризма, правил природоохранного пользования.

Обучающиеся проходят инструктажи по правилам техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения в учреждении и на занятиях в объединении, во время практических занятий и походной практики, природоохранного пользования.

### 3.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Приказ от 13 июля 1992 года N 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности».
3. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
4. Примерное положение о лагере юных туристов.
5. Положение о значке "Юный турист".
6. Письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 7 декабря 1998г. №654/19-15 №Об организации учебно-тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России».
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму Дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811я), «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811я).

### 3.2. Учебные пособия и прикладная методическая продукция

Название УМК	Темы
<b>Дидактические материалы</b>	
	Карточки - задания «Топография»
	Карточки - задания «Медицина»
	Карточки - задания «Правила поведения в природе»
	Карточки - задания «Легенда»
<b>Тематические подборки материала</b>	
	Материалы по туристским навыкам

	Материалы по прохождению туристской полосы препятствий
	Материалы по ориентированию
	Материалы по прохождению контрольного туристского маршрута
	Материалы по медицине
	Материалы по питанию в походе
	Материалы по определению азимута и расстояния
<b>Материалы для проведения соревнований</b>	
	Карты
	Туристские навыки
	Контрольный туристский маршрут
	Техника пешеходного туризма
	Заявочные документы (маршрутные книжки, листы)
	Документы по турслётам
<b>Тестовые задания</b>	
	Тест к разделу «Общетуристская подготовка» - 1 год обучения
	Тест к разделу «Топография и ориентирование» - 1 год обучения
	Итоговая диагностика 1 года обучения
	Тест к разделу «Общетуристская подготовка» - 2 год обучения
	Тест к разделу «Топография и ориентирование» - 2 год обучения
	Итоговая диагностика 2 года обучения
<b>Каталог литературы</b>	
	Литература по туризму
	Литература по ориентированию
	Программы. Методическая литература
<b>Методические разработки</b>	
	Раздел «Топография и ориентирование» Тема «Условные топографические знаки» (практическая работа)
	Раздел «Топография и ориентирование» Тема «Схема движения по легенде» (практическая работа)
	Раздел «Топография и ориентирование» Тема «Определение азимута и расстояния по карте» (практическая работа)
<b>Сборники заданий</b>	



	«Узлы»
	«Задачи по тактике»
	«Бивак. Костры»
<b>Электронные средства образовательного назначения</b>	
<b>Презентации</b>	Презентация «Палатки»
	Презентация «Работа с картой»
	Презентация «Составление схемы движения по легенде»
	Презентация «Топознаки»
	Презентация «Альпинистские верёвки и узлы»
	Презентация «Подготовка к походу»
	Некоторые способы иммобилизации конечностей
	Питание в путешествии
	Укладка рюкзака
	Первая доврачебная помощь при основных травмах
	Личное и групповое снаряжение
	Задачи по тактике туризма
	Различные бытовые ситуации и оказание первой медицинской помощи
	Условные топографические знаки
	План и карта
	Работа с картой. Повторение
	Ориентирование карты и определение точки стояния
<b>Методические разработки</b>	Дидактические материалы (электронное пособие) «Готовимся к турслёту»
	Материалы по туризму для подготовки к турслёту (электронное пособие)
<b>Видеоролики</b>	Видеофильм об областных турслётах
	Бивак
	Готовим место для костра
	Добывание огня
	Инструкция по сборке палатки Сахара
	Как выбрать место для стоянки
	Областной турслёт учителей
	Ориентирование 35 лет назад
	Российский азимут
	Сборка, разборка лагеря за 4 минуты
	Соревнования по залиngu
	Соревнования по спортивному туризму

	Список снаряжения для туристского похода летом весной
	Спортивное ориентирование БОСС зимняя сессия
	Технология разведения костра и приготовления пищи
	Типы и виды костров
	Укладка рюкзака
	Установка палатки двускатной
	Фестиваль по спортивному ориентированию
<b>Игры</b>	Топографическое лото

### 3.3. Материально-техническое обеспечение

№	Список оборудования и снаряжения	Количество
<b>1.</b>	<b>Снаряжение</b>	
1.1	Палатка (2-местная)	1
1.2	Палатка (4-местная)	1
1.3	Спальные мешки	10
1.4	Рюкзаки	2
1.5	Теплоизоляционные коврики	10
1.6	Костровой набор	3
1.7	Страховочные системы (верх, низ)	8
1.8	Страховочные карабины (простые)	15
1.9	Решнуры (динамика), диаметр 10мм, длина 3,5м	10
1.10	Петли Прусика, диаметр 6мм	6
1.11	Костровой тросик	1
1.12	Решнур (динамика), диаметр 10мм (основная верёвка) 20м	1
1.13	Решнур (статика), диаметр 8мм (вспомогательная верёвка) 20м	1
<b>2</b>	<b>Основные измерительные приборы</b>	
2.1	Мерная лента (150см)	1
2.2	Компас жидкостный	2
2.3	Компас	5
2.4	Линейка пластмассовая (20см)	5
2.4	Транспортир (360°)	5
2.5	Карандаш простой	15
<b>3</b>	<b>Учебно-наглядные пособия</b>	
3.1	Учебные топографические карты	3
3.2	Карта Кировской области	1
3.3	Атлас Кировской области	1

3.4	Энциклопедия Земли Вятской (т.1-8)	1
<b>4</b>	<b>Мультимедийный комплекс</b>	
4.1	Экран	1
4.2	Проектор	1
4.3	Ноутбук	1

## 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 4.1. Литература для педагога

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. «Туристская топография», Москва, Профиздат, 1985г.
2. Балабин М.А. «Туристская секция коллектива физкультуры»
3. Бардин К.В. «Азбука туризма», Москва, Просвещение, 1981г. (электронная версия)
4. Ганопольский В.И, Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. «Туризм и спортивное ориентирование», Москва, Физкультура и спорт, 1987г. (электронная версия)
5. Иванов Е.И. «Начальная подготовка ориентировщика», Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1985г.
6. Кодыш Э.Н, Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. «Туристские слёты и соревнования», Москва, Профиздат, 1984г.
7. Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, издательство «Кристалл», 1997г.
8. Лавров ДД. «География Кировской области» Кировское отделение Волго-Вятского книжного издательства, 1999г.
9. Лукоянов П.И. «Самодельное снаряжение для лыжного туризма», Москва, Профиздат, 1988г.
- 10.Мацюцкий С. «Туристу о растениях», Москва, Профиздат, 1988г.
- 11.Ривкин Е.Ю. «Организация туристической работы со школьниками» практическое пособие. Москва, издательство «АРКИ», 2001г.

12. Скопина С.Ю. «Самоучитель по туризму», МОУ ДОД ЦДЮТЭ г.Кирова, Киров, 2008г. (электронная версия)
- 13.Штюмер И.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные», Москва, Физкультура и Спорт», 1972г. (электронная версия)
- 14.Походная игротека: сборник №2, Москва, 1994г.
15. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, Москва, 1995г.
- 16.«Спортивное ориентирование», правила соревнований, Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1983г.
17. Топографическая карта Кировской области.
18. «Тренировка юного ориентировщика», методическая рекомендация, г. Киров, 1976 г.

#### **4.2. Литература для детей и их родителей**

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. «Туристская топография», Москва, Профиздат, 1985г.
2. Иванов Е.И. «Начальная подготовка ориентировщика», Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1985г.
3. Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, издательство «Кристалл», 1997г.
4. Топографическая карта Кировской области.

#### **4.3. Литература на электронном носителе**

1. Алёшин В.М. «Карта в спортивном ориентировании».
2. Бардин К.В. «Азбука туризма», Москва, Просвещение, 1981г.
3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. «Туризм и спортивное ориентирование», Москва, Физкультура и спорт, 1987г.
4. Грицак Ю.П. «Организация самодеятельного туризма», Харьков, Экограф, 2008г.

5. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю. «Спортивное ориентирование».
6. Иванов Е.И. «Начальная подготовка ориентировщика», Москва, Физкультура и спорт, 1985г.
7. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста», Москва, Профиздат, 1990г.
8. Курилова В.И. «Туризм», Москва, Просвещение, 1988г.
9. Рыжавский Г.Я. «Биваки», Москва, ЦДЮТ, 1995г.
10. Скопина С.Ю. «Бивак. Костры.», Киров, ЦДЮТЭ, 2001г.
11. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», Киров, ЦДЮТЭ, 2008г.
12. Скопина С.Ю. «Ответы к заданиям «Самоучителя по спортивному туризму», Киров, ЦДЮТЭ, 2008г.
13. Скопина С.Ю. «Задачи по тактике», Киров, ЦДЮТЭ, 2001г.
14. Скопина С.Ю. «Сборник заданий по теме «Туристские узлы», Киров, ЦДЮТЭ, 2001г.
15. Устиновский Н.Н. «Обеспечение страховки на туристских соревнованиях», Екатеринбург, 2000г.
16. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме: мнимые и действительные», Москва, Физкультура и спорт, 1972г.
17. Штюмер Ю.А. «Карманный справочник туриста», Москва, Профиздат, 1982г.
18. Бостанджогло М.М. «Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися», Москва, Канцлер, 2015г.
19. Смирнова Л.В. «Ориентирование в детском саду», Киров, ГОУ ДОД КОЦДЮТиЭ, 2013г.