

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
от 25.08.2022 г. Протокол № 5

Утверждаю:
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
Сорокина Н.А.
Приказ № 57/1 от 25.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Семейный туризм»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Иорданский Е.В.

г. Суворов, 2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа имеет туристско-краеведческую направленность, базовый уровень. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Занимаясь туризмом, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит ребятам умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Типовой дополнительной общеразвивающей программы по туризму не существует, поэтому возникла необходимость написания данной программы. Базой для написания программы послужили книги авторов А.Е.Бермана «Юный турист», Потресова А. «Спутник юного туриста», Куприна А.М. «Занимательно об ориентировании», методические рекомендации, разработанные В.Г.Варламовым.

Адресат программы. Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей 10-17 лет. Заниматься в объединении могут мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе соответствует локальному нормативному акту МБОУ ДО «ЦТР и ГО».

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия 45 минут, что составляет 216 часа в год и соответствует действующим нормам СанПиН. 2.4.4.3172-14.

Программа подвергалась редактированию в связи с изменением законодательной и нормативно-правовой базы, количества часов занятий и с учетом пожеланий детей.

Новизна программы состоит в том, что туризм здесь представлен как средство познания красоты природы и обогащения духовной жизни детей. Лучшие наши писатели посвятили немало прекрасных страниц родной природе. Ребята читают эти страницы, выписывают цитаты. Но это не может научить их видеть и понимать саму природу так, как понимали её Толстой, Чехов, Тургенев, Некрасов, как понимали её наши современники Астафьев, Распутин, Белов. Нельзя познать красоту природы через призму человеческого слова. Если слово не вызывает у читателя того чувства, которое переживал автор, создавая своё произведение, это остаётся пустым звуком.

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закалённого человека. Поэтому данная программа **актуальна**.

Целью Программы является:

- пропаганда и популяризация туризма, основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;
- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Задачи Программы

Обучающие:

- научить разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводиться костры)
- научить ориентироваться на местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;

- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь).

Педагогические технологии. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с родителями и воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Срок реализации программы 2 года

К концу первого года обучения дети должны.

знать:

- Понятия об окружающей среде, природных ресурсах области, своего края;
- Особенности взаимодействия общества и природы;
- Примеры рационального и нерационального природопользования;
- Понятия о природных комплексах, их целостности и взаимосвязи между компонентами (рельефе, геологическом строении, климате, водных ресурсах, почвах, растительном и животном мире);
- Особенности климата Тульской области;

уметь:

- Объяснить причины смен природных комплексов и их компонентов под влиянием эндогенных и экзогенных процессов;

- Выбирать необходимый учебный материал и оборудование для экскурсий, походов, экспедиций, исследовательских работ;
- Выявлять и описывать характерные черты отдельных территорий на основе карт, наблюдений, периодической печати и других источников знаний;
- Ориентироваться на местности и по карте;
- Уметь работать с архивными документами, музейными экспонатами, составлять их описание;
- Уметь применять полученные знания в изучении учебных дисциплин.

К концу второго года обучения дети должны:

знать:

- Должны знать и владеть навыками проживания в природном окружении;
- Особенности взаимодействия общества и природы;
- Примеры рационального и нерационального природопользования;
- Понятия экологии, экологических систем, основные пути разрешения экологических проблем;
- Понятия о природных комплексах, их целостности и взаимосвязи между компонентами (рельефе, геологическом строении, климате, водных ресурсах, почвах, растительном и животном мире);
- Изменение природных комплексов под воздействием хозяйственной деятельности человека, в области, районе, своей местности;
- Особенности культуры своего края, области, страны.

уметь:

- Ориентироваться на местности по компасу и местным признакам;
 - Соблюдать здоровый образ жизни;
 - Уметь оказывать первую медицинскую помощь, организовывать свои действия в соответствии с правилами техники безопасности;
 - Уметь фиксировать свои наблюдения, обрабатывать собранные материалы, готовить сообщения, доклады, отчеты, оформлять газеты, схематические карты и фотоальбомы;
 - Ориентироваться на местности по карте;
 - Сбирать материалы, образцы, коллекции во время полевых работ, правильно оформлять отчеты, рекомендации, аннотации к маршрутам;
 - Уметь применять полученные знания в изучении учебных дисциплин.
 - Фиксировать наблюдения.
 - Проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы.
 - Вести наблюдение за погодой.
 - Знать топографические знаки и уметь читать топографическую карту.
- Делать пешие переходы с грузом и оказывать первую доврачебную помощь.
- Ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу.

Второй год обучения предусматривает дальнейшее совершенствование. Углубление, расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование туристских умений и навыков. Процесс обучения идёт по спирали, возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Во второй год обучения особенно важно морально подготовить ребят к преодолению любых трудностей и лишений в пути, умению брать на себя большую часть работы, воспитывать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу. Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо

строить так, чтобы ребята научились всё делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях не прятались бы за спины товарищей. Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программ, в темах. Так или иначе связанных с безопасностью в походе. В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Удачно проведённый разбор итогов похода учит ребят думать. Критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах. Главным итогом в обработке полученных за два года обучения туристских умений и навыков является подготовка и участие кружковцев многодневном походе или замена в районном слёте юных туристов.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие.	2	2	-----	
2	Природа родного края и его история. Краеведение. Охрана природы.	12	8	4	Опрос
3	Подготовка походов.	28	18	10	Практическая работа, опрос
4	Туристическое снаряжение.	8	6	2	Опрос
5	Туристская группа в походе, Обеспечение безопасности.	12	8	4	Опрос
6	Ориентирование на местности.	18	8	10	Практическая работа
7	Топографическая подготовка.	18	8	10	Практическая работа
8	Спортивная подготовка.	20	-----	20	Практическая работа
9	Туристский бивак.	16	12	4	Практическая работа
10	Гигиена туриста, Лечебная помощь пострадавшему.	12	8	4	Опрос
11	Культурно--познавательные мероприятия.	8	-----	8	Практическая работа
12	Проведение походов.	42	-----	42	Практическая работа
13	Подведение итогов походов.	20	8	12	Опрос
14	Итого.	216	86	130	

Содержание программы 1 года обучения.

- 1. Вводное занятие —2 часа.** Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека. Виды туризма и их особенности.
- 2. Природа родного края и его история. Краеведение. Охрана природы-12 часов.** Теоретические занятия--8 часов. Климат, растительность, животный мир, рельеф, воды, полезные ископаемые нашей области. История края, памятные исторические места. Краеведческая работа в походе. Роль туристов в охране природы. Законы об охране природы. Практические занятия—4 часа. Знакомство с картой района, области. Путешествие по карте.**3. Подготовка походов—28 часов.** Теоретические занятия---18 часов. Правила и инструкция по проведению и организации походов и экскурсий с учащимися. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы, карт. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Расчёт питания. Подбор и закупка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Практические занятия—10 часов.Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов. Подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Проверка личной и групповой готовности к походу.
- 4.Туристическое снаряжение- 8 часов.Теоретические занятия---6 часов** Групповое, личное и специальное снаряжение. Требование к предметам снаряжения. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения, устройство снаряжения. Практические занятия- 2 часа. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход»
- 5.Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности-12 часов.** Теоретические занятия---8часов
Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Виды естественных препятствий. Нормы переходов Строй, темп, режим, интервал движения. Движение по различным типам ландшафта и преодоление естественных и искусственных препятствий на маршруте. Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в походе и населённых пунктах, на привалах. Практические занятия- 4 часа.
Тренировки в преодолении различных форм рельефа и преград. Хронометраж движения группы. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.
- 6.Ориентирование на местности- 18 часов.Теоретические занятия---8часов.**
Способы ориентирования. Стороны горизонта. Устройство компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Оценка расстояний и времени.
Практические занятия-10 часов.
Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным телам, местным признакам. Определение азимута на заданный ориентир. Движение групп по азимутам на заданное расстояние. Глазомерная оценка расстояний до предмета.
- 7.Топографическая подготовка- 18 часов.Теоретические занятия---8часов.**
Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических и географических карт. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.
Практические занятия- 10 часов.
Зарисовка топографических знаков. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Упражнения и задачи на масштаб. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).
- 8. Спортивная подготовка- 20 часов.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка. Комплексы для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости. Беговые тренировки.

9.Туристский бивак- 16 часов.Теоретические занятия---12 часов.

Привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств. Типы костров. Костровое оборудование. Виды и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Днёвки. Охрана природы. Свёртывание бивака. Противопожарные меры. Питание в походе. Примерный набор продуктов питания. Меню. Учёт расхода продуктов в пути. Выбор и обеззараживание воды. Практические занятия- 4 часа.

Тренировки в выборе места для бивака и костра. Игра: «Как разжечь костёр с одной спички». Расчёт продуктов питания для похода.

10.Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему- 12 часов.Теоретические занятия—8 часов.

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение переохлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

Практические занятия- 4 часа.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

11.Культурно-познавательные мероприятия- 8 часов.

Визиты дружбы к туристам школ района, встречи с ветеранами, экскурсия в районный краеведческий музей.

12.Проведение походов- 42 часа. Проведение 4 учебно-тренировочных однодневных походов и итогового двухдневного похода.

13.Подведение итогов похода—20 часов.Теоретические занятия—8 часов.

Просмотр фото и видео материалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Практические занятия — 12 часов.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Оформление туристического уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Оформление документации, награждение участни

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Наименование темы	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие.	2	2	-----	
2	История развития туризма. Виды туризма, формы туристических мероприятий.	12	8	4	Опрос
3	Краеведческая подготовка.	28	18	10	Практическая работа, опрос
4	Топографическая подготовка.	8	6	2	Опрос
5	Ориентирование в походе.	12	8	4	Опрос
6	Спортивная подготовка.	18	8	10	Практическая работа

7	Медицинская подготовка.	18	8	10	Практическая работа
8	Туристское хозяйство.	20	-----	20	Практическая работа
9	Тактика и техника пешеходного туризма.	16	12	4	Практическая работа
10	Культурно-познавательные мероприятия.	12	8	4	Опрос
11	Подготовка походов	8	-----	8	Практическая работа
12	Подготовка походов на байдарках.	42	-----	42	Практическая работа
13	Проведение походов.				Практическая работа
14	Подведение итогов походов.	20	8	12	Опрос
14	Итого.	216	86	130	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие - 2 часа.

Беседа об итогах 1 года обучения. Обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана занятий на 2 год.

2. История развития туризма. Виды туризма, формы туристических мероприятий — 4 часа. История развития туризма в стране и современная её организация. Виды туризма и формы туристических мероприятий.

3. Краеведческая подготовка - 8 часов. Теоретические занятия — 4 часа.

Дальнейшее углубление знаний о своём крае и его туристических возможностях.

Практические занятия - 4 часа.

Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на неё интересных объектов, «путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин.

4. Топографическая подготовка - 8 часов. Теоретические занятия - 4 часа.

Обзор материала, пройденного в 1 год занятий. Тактические свойства и виды местности. Способы изображения рельефа на картах. План и карта. Виды и свойства карт. Обязанности топографа группы.

Практические занятия - 4 часа.

Повторение упражнений по программе 1 года занятий. Зарисовка новых топографических знаков и характеристика местных предметов. Вычисление и определение магнитных азимутов линий по исходным данным.

5. Ориентирование в походе – 10 часов. Теоретические занятия - 4 часа.

Условия ориентирования в походе на открытой, и закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Обязанности проводников и разведчиков.

Практические занятия – 6 часов.

Зарисовка знаков спортивного ориентирования. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Виды ориентирования на туристских соревнованиях. Определение точки стояния (привязка). Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах.

6. Спортивная подготовка 20 часов. Практические занятия – 20 часов

Дальнейшее совершенствование физических и морально-волевых качеств туриста, используя комплексы упражнений различной степени сложности для спортсменов разного уровня подготовки.

7. Медицинская подготовка - 8 часов. Теоретические занятия - 4 часа.

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при различных травмах, ранах, обморожениях, укусах и заболеваниях. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Обязанности санитаров походной группы.

Практические занятия - 4 часа.

Освоение приёмов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

8. Туристское хозяйство - 8 часов.

Теоретические

занятия - 8 часов.

Смета похода. Виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы. Отчёт тур группы. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе. Зимние походы и их особенности. Другие предметы личного снаряжения. Особенности группового снаряжения для многодневных походов. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при подготовке приготовления пищи на костре.

Привалы и биваки, планирование, разведка и организация.

9. Тактика и техника пешеходного туризма - 12 часов. Теоретические занятия - 8 часов

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности и их профилактика.

Виды и нормы нагрузок в походах различной сложности. Строй туристской группы и темп её движения. Опасность отставания от группы. Режим дня и режим движения в походе. Движение по различным формам рельефа в различных климатических зонах и в разное время года. Виды, содержания и правила соревнований юных туристов по туристической технике.

Практические занятия - 4 часа.

Основные узлы и грудная обвязка. Отработка приёмов страховки альпенштоком.

10. Культурно-познавательные мероприятия - 8 часов.

Поездка в Тульский краеведческий музей.

11. Подготовка походов - 20 часов. Теоретические занятия - 4 часа.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Проработка деталей каждого маршрута.

Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Практические занятия — 16 часов. Закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

12. Подготовка походов на байдарках 48 часов.

Теоретические занятия - 22 часа.

История развития водного туризма в России. Предназначение и устройство байдарки «Таймень-2 и Таймень-3». История создания и производства байдарок. Технические характеристики и требования по технике безопасности. Техническое обслуживание. Инструкции по сборке и разборке байдарки. Ремонт повреждений оболочки из ПВХ и прорезиненной ткани. Спасательное оборудование и требования предъявляемые к нему. Загрузка и разгрузка байдарки в походе.

Выбор маршрута для водного похода. Схема маршрута по карте. Особенности водных походов. Практические занятия - 26 часов. Техника безопасности при сборке и разборке байдарки «Таймень-2 и Таймень-3». Порядок сборки и разборки, складирование деталей и упаковка в транспортном состоянии. Необходимые инструменты и приспособления для сборки и разборки байдарки. Название деталей. Ремонт частей судна. Сборка и разборка оболочки из ПВХ. Ремонт оболочки. Упаковка составных частей байдарки в большой упаковочный мешок. Хранение байдарки.

13. Проведение походов - 48 часов.

Проведение двух однодневных, одного двухдневного учебно-тренировочных походов и проведение итогового трехдневного похода (возможна замена его участием в районном слёте юных туристов).

14. Подведение итогов походов - 12 часов. Теоретические занятия - 2 часа.

Разбор походов в группе. Просмотр фото и видеоматериалов о походах.

Практические занятия - 10 часов.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчёты ответственных по выполнению своих обязанностей.

Оформление документации, отчёта, издание фотогазеты, альбома, стенгазеты и т. д. о походах.

Награждение лучших туристов группы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое, что отражает специфику программы.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учёту возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и технической подготовки.

Другим важнейшим аспектом методики обучения является постепенность. Поэтому на первом году обучения основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитию ему навыков, необходимых для рациональной организации собственной деятельности.

На каждом занятии назначается дежурный (такой опыт по очереди получают все воспитанники), обеспечивающий чёткое и точное выполнение всех организационных задач (подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия).

При обучении в первый год для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы о соревнованиях, фотографии и т. д.)- Им рассказывается об истории этого вида спорта и традициях, позитивную воспитательную роль выполняет пример старших воспитанников, их участие (наряду с тренером) в занятиях.

На занятиях по ОФП применяемые метод физического развития учащихся направлены на развитие определённых физических качеств, имеющих первостепенное значение: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, удерживать равновесие. В психологическом отношении внимание уделяется выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё.

Получив необходимые знания о своём организме, технике и технологии, учащиеся затем реализуют полученные знания и проверяют степень собственного овладения необходимыми навыками путём выполнения контрольных нормативов и приобретения соревновательного опыта. В результате обучения на этом первом этапе закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база, основываясь на которой можно перейти на уровень спортивного совершенствования.

На этом этапе, наряду с дальнейшим укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки. Большое внимание уделяется соревновательной практике как наиболее эффективному средству проверить и отточить полученные знания и навыки.

Занятия проводятся в форме беседы, семинара, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся овладевают принятой в данном виде спорта терминологией. Изучают правила соревнований и проверяют свои знания на практике, по мере привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах.

Следует отметить, что даже если воспитанник в будущем и не изберёт профессию, так или иначе непосредственно связанную с туризмом, то в любом случае полученные им навыки и умения окажут ему большую помощь во взрослой жизни.

В процессе многолетней подготовки поэтапно осуществляется фиксация результатов юных спортсменов. Результаты наблюдений заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС.

1. Для проведения как теоретических, так и практических занятий по топографии, ориентированию имеется достаточное количество дидактических материалов, оборудования и карт.

1. .Раздаточный материал по топографии, Данное учебное пособие состоит из 20 карточек и демонстрационного плаката. Пособие предназначено для индивидуальной работы при изучении условных топографических знаков, решения задач и чтения топографических карт.
2. .Плакат: условные знаки по спортивному ориентированию (118 условных знаков).
3. .Карточки-задания по спортивному ориентированию (10 карточек, 50 знаков).
4. .Топографический атлас Тульской области.
5. .Тульская область. Общегеографическая карта.
6. .Тульская область. Карта для охотников и рыболовов.
7. .Тула. Туристская схема.
8. .Суворовский район. Карта-схема.
9. .Туристские маршруты по Тульской области. Дается 26 маршрутов по Тульской области с их описанием и картой-схемой.
10. .Перечень классифицированных туристских маршрутов. Дается перечень большого количества маршрутов по всей территории бывшего СССР.
11. .Палатки 2-3 мест.-2 шт.
12. Компас- 5 шт.
13. .Костровое оборудование - личное.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ.

Наименование	Норма на 4-8 кл.	Норма на 9-11 кл.
Палатки 2-местные	10 шт.	5 шт.
Рюкзаки	20 шт.	10 шт.
Спальники	20 шт.	10 шт.
Матрацы надувные	10 шт.	3 шт.
Медаптечки	2 шт.	1 шт.
Ведро из пищевого алюминия с крышкой (10-12л.)	4 шт.	2 шт.
Топоры большие	2 шт.	1 шт.
Лопата сапёрная	1 шт.	1 шт.
Карты географические: своей области, республики. района. административная, физическая, экономическая, туристская.	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.
Компас жидкостный	1 шт.	1 шт.
Компас Андр (берутся из кабинета географии).	1 шт.	1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ.

1. А.Е. Берман. Юный турист, М., ФиС, 1977г.
2. Потресов А. Спутник юного туриста. М., ФиС, 1977г.
3. Энциклопедический словарь юного географа-краеведа. М., 1981г.
4. Меньчиков А.Е. Тем, кто идет по тайге, М., Пр. 1979г.
5. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., Пр. 1980г.
6. Куприн А. М, Слово о карте. М., 1987г.
7. Пеньков В.В. и др. Край наш Тульский. Тула, 1977г
8. Пеньков Я. Земля Тульская. М., 1977г.
9. Овчинников Ю.И. География Тульской области, Тула, 1978г
10. Поспелов Е. М. Туристу о географических названиях, М., Пф., 1988г.
11. Стрижёв А.Н. Туристу о природе, М., Пф., 1986г.
12. Кириллова Ю.М, Наш девиз поиск, М., Пф., 1987г.
13. Москвин Б.В. Путешествие за тайной, М., Пф., 1990г.
14. Ветер странствий, Альманах, М., ФиС. за 1970-90гг.
15. Турист, журнал, за 1980-90гг.

2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Бардин К.В. Азбука туризма, Пр., 1981г.
2. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., Пр., 1985г.
3. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов, М., Пф., 1987г.
4. Лукоянов П.П. Зимние спортивные походы. М., ФиС., 1988г.
5. Балабин М.П, Туристская секция коллектива физкультуры., М., П.. 1988г.
6. Веретенников Е.И. И др. Общественный туристский актив. М., Пф., 1990г.
7. Алёшин В.М. КАРТА в спортивном ориентировании. М., ФиС., 1983г.
8. Шимановский В.Ф. и др. Питание в туристском путешествии. М., Пф., 1986г.
9. Алёшин В.М. Туристская топография, М., Пф., 1985г.
10. Арбит А.Е. Фотография и киносъёмка в путешествии. М., Пф., 1988г.
11. Исайчева Н.Д. Советы организатору туристического кружка, Тула. 1986г.
12. Тихонова Р.А. Организация массовых мероприятий со школьниками. Тула, 1982г.
13. Атлас и карты Тульской области и Суворовского района.
14. Джон Уайзман. SAS. Руководство по выживанию. М. Атрель. 2005г.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям
Центральное рекламное-информационное бюро "Турист", Москва—1983 -
<http://refdb.ru/look/2645015.html>