

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Большеберезниковский «Дом детского творчества»

Рекомендована
Педагогическим советом
Протокол № 1. 30. 2021

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Большеберезниковский «ДДТ»
Дурная Л.А. Дурнайкина
приказ № 4 от 30.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ДИСТАНЦИЯ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы -составители:
Косынкин С.А.- педагог д/о;
Тумайкина О.С.-педагог д/о

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Раздел 1 | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Раздел 2 | 5 |
| 2.1. Цель и задачи программы..... | 5 |
| 2.2. Адресат программы | 5 |
| 2.3. Режим занятий..... | 5 |
| 3. Раздел 3 | 7 |
| 3.1. Учебно – тематический план..... | 7 |
| 3.2. Содержание учебной программы..... | 7 |
| 3.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Дистанция»..... | 11 |
| 3.4. Планируемые результаты освоения образовательной программ..... | 11 |
| 3.5. Условия реализации программы..... | 11 |
| 3.6. Этапы педагогического контроля..... | 12 |
| 4. Раздел 4 | 13 |
| 4.1. Материально-техническое обеспечение..... | 13 |
| Литература..... | 14 |

1.Раздел 1.

1.1.Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках): способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;
- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.
- 5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы. Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся дополнительные общеобразовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Программа «Спортивный туризм – дистанция» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительной особенностью программы «Дистанция» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного

прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа «Дистанция» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско - краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей- единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

Новизна программы заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

2.Раздел 2.

2.1.Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;

2.2.Адресат программы -обучающиеся 11-17 лет.

2.3. Режим занятий. Программа рассчитана на 144 часа в год. Продолжительность занятий 2 часа, 2 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

2.4.Формы организации образовательного процесса

Виды занятий

По данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

Особенности организации образовательного процесса

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14».

3.Раздел 3

3.1.Учебно-тематический план.

1 год обучения.

| | Тема | Кол-во часов | | | Формы аттестации/контроля |
|------|---|--------------|-----------|-----------|---------------------------------|
| | | Всего | Т | П | |
| 1. | Общая подготовка | 4 | 4 | - | |
| 1.1 | Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта. | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.2 | Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок. | 2 | 2 | - | |
| 2. | Основы туристской подготовки | 10 | 7 | 3 | |
| 2.1 | Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу. | 4 | 3 | 1 | Зачет |
| 2.2 | Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню. | 4 | 2 | 2 | |
| 2.3 | Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе. | 2 | 2 | | |
| 3 | Физическая подготовка (ОФП и СПФ) | 34 | 2 | 32 | |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 56 | 26 | 30 | |
| 4.1 | Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка. | 2 | 1 | 1 | Зачет, контрольные старты |
| 4.2 | Вязка узлов и их применение. | 8 | 2 | 6 | |
| 4.3 | Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур). | 8 | - | 8 | |
| 4.4. | Тактика преодоления препятствий. | 4 | 4 | | |
| 4.5. | Техника преодоления препятствий | 30 | 15 | 15 | |
| 4.6. | Анализ ситуационных задач. | 4 | 4 | | |
| 5. | Топография и ориентирование | 28 | 8 | 20 | |
| 5.1 | Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | Опрос, ориент-шоу, соревнование |
| 5.2 | Компас. Работа с компасом. | 8 | 2 | 6 | |
| 5.3 | Измерение расстояний. Масштаб. | 8 | 2 | 6 | |
| 5.4 | Виды ориентиров. Определение точки стояния. | 6 | 2 | 4 | |
| 6. | Краеведение | 4 | 2 | 2 | |
| 6.1 | История села | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 7. | Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. | 8 | 4 | 4 | |
| 7.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний | 2 | 2 | - | Опрос, зачет |
| 7.2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | |
| | ВСЕГО: | 144 | 53 | 91 | |

3.2.Содержание учебной программы.

1. Общая подготовка - 4 часа.

1.1 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

2. Основы туристской подготовки- 10 часов.

2.1. Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Физическая подготовка (ОФП и СФП) -34 часов.

3.1.Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.

- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

- Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

- Подтягивание на перекладине.

- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

- Подвижные игры.

- Эстафеты.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. - Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. - Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. - Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных

препятствий.

- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

3.2. Специальнофизическая подготовка:

- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

- Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

- Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью

- Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года. - Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). - Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

- Спортивные игры: футбол, волейбол и т.д

4. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 56 часов.

4.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

4.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

4.3 Техника преодоления препятствий.

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного

лазания.

5. Топография и ориентирование – 28 часов

5.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

5.2. Компас. Работа с компасом.

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

5.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

5.4. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

5.5. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

6. Краеведение – 4 часа.

6.1 История села.

Краткая история села. Основание и села. План застройки города. Улицы села, история и современность. Достопримечательности села и Большеберезниковского района .

6.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по району Краеведческое ориентирование.

7. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 8 часов.

7.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

7.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

3.3. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программы «Дистанция»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов нед./год | Режим занятия |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1 | 03.09.2020 | 28.05.2021 | 36 | 4/144 | 2 раза в неделю |

3.4 Ожидаемые результаты:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего села и района
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях;
- вязки туристских узлов;

3.5. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

Информационное обеспечение

Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями Интернет-источники.

Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.

3.6.Этапы педагогического контроля.

| Вид | Содержание | Форма | Критерии |
|------------------------------|---|---|---|
| Текущий (в течении года) | <i>Тактико-техническая подготовка</i> | Практическая проверка преодоления препятствий | «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками |
| Текущий (в течении года) | <i>Топография и ориентирование</i> | Опрос, практическая работа. | «отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов |
| Текущий (в течении года) | <i>Контрольные старты и соревнования</i> | Соревнования | Закончить дистанцию. |
| Входящий (сентябрь) | <i>Основы туристской подготовки</i> | беседа, анкета, опрос. | |
| Итоговый (в течении года) | | Игра «Готов ли ты в поход?» | «отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов |
| Итоговый (апрель – май) | <i>Краеведение</i> | Отчет по походу | Зачет путешествия |

4.Раздел 4.**4.1.Материально-техническое обеспечение**

Туристское снаряжение:

1. Веревка «высота 10» статическая правый -50 м.
- 2 Жумар правый в корпусеLUX- 15 шт
3. Карабин GURU Grass Twist-Lock - 15 шт.
4. Каска альпинистская AURORA GURU-15 шт
- 11.Топор кованый деревянная рукоятка-1 шт
- 5Комплект котелков овальных 8,9,10 л-1 шт.
- 7..Тренога для костра -1 шт
- 5.Компас жидкостный спортивный Az-02 Track– 1 шт.
- 8.Рюкзак походный Atlantic 80-15шт.
- 9.Комплект GURU (грудная +нижняя обвязка,блокировка 5 м)- 15 шт.
- 10.Спусковое устройство GURU New на карабине GURU Grass Twist-Lock -15 шт.
12. Палатка туристическая Chiook 4 Totem-4 шт.
13. Спальный мешок-кокон GURU Defender-15 шт.
14. Пила складная универсальная -1 шт.

Литература:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК , 2001.

2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» , ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989