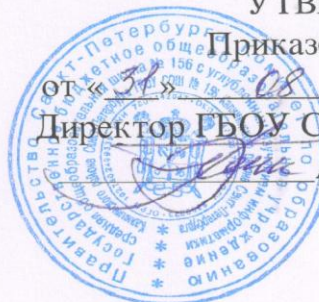


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
«31» августа 2017г.
Протокол №1



УТВЕРЖДЕНА
Приказом №74/12
от «01» сентября 2017 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ
Т.Н. Марусенко



УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 150
от «31» августа 2017г.
Директор ГБОУ СОШ № 156
А.Е. Белик

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Гейнце Николай Юрьевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и спортивное ориентирование» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Актуальность.

Природная сущность ребенка предполагает активную жизнедеятельность и любознательность, но современные условия жизни и объемная школьная программа способствуют развитию гиподинамии, атрофии мышечной деятельности, снижению интереса к познанию нового (непрофессионального), и как следствие, стиранию граней гармонично развитого человека. Предлагаемая программа предназначена для ребят, желающих вести активный образ жизни, сочетающий в себе туризм и ориентирование, как средства познания и освоения окружающего мира и физического развития. Кроме того, программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения подрастающего поколения.

Отличительной особенностью данной программы является органичное сочетание и одновременное знакомство с двумя спортивными дисциплинами: с туризмом и спортивным ориентированием (упор делается на туризм). Предполагается заниматься туризмом и ориентированием как видом активной организации свободного времени и в выходные дни и в каникулы. Кроме того, программа предусматривает 76 часов в год на соревнования и выезды. В расписании эти часы фиксируются как третий час.

Адресат программы

На обучение принимаются учащиеся 10-16 лет. Набор свободный, по желанию. Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях и туристских походах.

Целью данной программы является формирование навыков здорового образа жизни подростка и организация собственного свободного времени средствами туризма и спортивного ориентирования.

Задачи:

образовательные:

- овладение начальными знаниями, умениями и навыками из области туризма и ориентирования
- овладение знаниями, умениями и навыками из области туризма, ориентирования, элементами географии
- овладение комплексом знаний, умений и навыков из области туризма, ориентирования, элементов картографии
- привитие навыков здорового образа жизни и использования свободного времени (1 и 2 года обучения)

развивающие:

- укрепление здоровья
- физическое совершенствование и укрепление здоровья
- повышение личных спортивных результатов

воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, ответственности
 - гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим
 - воспитание воли через достижение поставленных целей
- предоставление возможностей для проявления социальной активности

Условия реализации

Программа рассчитана на три года обучения:

- 1 год - 216 часов
- 2 год –288 часов
- 3 год –288 часов

Перевод осуществляется по результатам освоения программы. В группы второго и третьего годов обучения могут быть зачислены дети, не обучающиеся в данный год обучения, но прошедшие тестирование и сдавшие норматив.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях

1. Литература для педагогов
2. Литература для учащихся
3. Компьютерные фотопрезентации, видеофильмы и клипы по работе детского коллектива.
4. инструкции по технике безопасности:
 - Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
 - О порядке подготовки и проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий), учебно-тренировочных сборов, организации туристских лагерей
 - По охране труда при проведении занятий на лыжах
 - По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию и туризму (на местности, или в спортивном зале)
 - По охране труда при проведении спортивных соревнований

Раздаточный материал для аудиторных занятий по начальной туристской подготовке.

5. Раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
6. Раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
7. Раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
8. Раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)
9. Раздаточный материал для занятий по теме отчет о спортивном походе (типовая форма отчетов. Демонстрационные отчеты)
10. Раздаточный материал по теме лыжный туризм (типы лыжных ходов, каталоги лыжного снаряжения)

Картографический материал

11. Карты для занятий спортивным ориентированием
12. Карты для совершения однодневных маршрутов
13. Карты для совершения многодневных походов
14. Карты для изучения темы «География Ленинградской области»
15. Фотоматериалы для занятий по теме «Географические районы России и ее туристские возможности»

Снаряжение для занятий

16. Раздаточный материал для занятий по ориентированию и туризму (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
17. Компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов
18. Часы для спортивного ориентирования

Групповое походное снаряжение

19. Специальное походное снаряжение (палатки, костровые тенты, костровые принадлежности, газовые горелки, пилы, топоры.
20. Походный ремонтный набор
21. Походные аптечки для однодневных выездов и многодневных походов.

Снаряжение (групповое и индивидуальное) для водного туризма

21. Байдарки
23. Спасательные жилеты
24. Весла
25. каски
26. Защитные фартуки и юбки

Личное туристское снаряжение

27. Рюкзаки
28. Спальники
29. Коврики для ночевки в палатке

Снаряжение для спортивных занятий (тренировок)

30. Вербки для наведения переправ $d = 10\text{mm}$
31. Мячи
32. Обручи.
33. Скакалки.

Кадровое обеспечение реализации программы:

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Формы проведения занятий

Занятия носят в основном групповой характер. При овладении отдельными темами или приемами туризма и ориентирования возможны занятия «по звеньям» или индивидуально-групповые.

Занятия по программе строятся на сочетании теоретических аудиторных занятий и практических. По результатам изучения теории проводится тестирование, по результатам практической деятельности – сдается норматив.

Предпочтение отдается практическим занятиям. Практические занятия по ориентированию, ОФП проводятся в спортивном зале, в парках города, практическая туристская подготовка проводится в походах выходного дня.

Планируемые результаты:

1 год обучения

- *Предметные* - Овладеть начальными знаниями, умениями и навыками из области ориентирования и туризма.
- *Метапредметные* - Повысить физические показатели от исходных.
- *Личностные* - Уметь трудиться и отдыхать в коллективе.

2 год обучения

- *Предметные* - Овладеть знаниями, умениями и навыками из области ориентирования и туризма, элементами географии.
- *Метапредметные* - Участвовать в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.
- *Личностные* - Относиться с уважением к себе и окружающим

3 год обучения

- *Предметные* - Овладеть знаниями, умениями и навыками в области ориентирования и туризма, картографии.
- *Метапредметные* - Уметь составлять отчет о пройденных походах, экскурсиях; Выполнить требования и нормативы на значок «Юный турист»
- *Личностные* - Достигать поставленных перед собой целей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	Темы	Кол-во часов			Форма контроля
			Теория	Практика	Всего	
Первый год обучения						
1		Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	2		2	Пр. работа
2	Туризм	Безопасность тур. походов	2	2	4	тест
		Снаряжение и инвентарь	2	6	8	Пр. работа
		Гигиена и оказание доврачебной помощи	8	16	24	Пр. работа
		Питание	8	18	26	Пр. работа
		Техника спортивного туризма	4	12	16	Пр. работа
3	топография и ориентирование	Топография	6	12	18	тест
		Ориентирование	6	12	18	Пр. работа
4	общefизическая подготовка	ОФП	2	30	32	норматив
5	Соревнования	Соревнования по туризму Подготовка к ЛОК	8	60	68	Норматив, отчет
		Всего:	48	168	216	
Второй год обучения						
№	Разделы	Темы	теория	практика	Всего	Форма контроля
2	Туризм	Техника безопасности	4	4	8	тест
		Снаряжение и инвентарь	4	10	14	Пр. работа
		Доврачебная помощь и гигиена	12	20	32	тест
		Техника пешеходного туризма	10	26	36	Пр. работа
3	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	30	40	70	Пр. работа
4	ОФП	ОФП	2	40	42	норматив

5	Соревнования	Соревнования по спортивному ориентированию	6	30	36	норматив
		Соревнования по туризму	4	46	50	норматив
		Всего:	72	216	288	
Третий год обучения						
№	Разделы	Темы	теория	практика	Всего	Форма контроля
1	Туризм	Техника безопасности	4	4	8	тест
		Снаряжение и инвентарь	4	10	14	Ир. работа
		Питание	10	26	36	Ир. работа
		Доврачебная помощь и гигиена	12	20	32	тест
2	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	30	40	70	Ир. работа
3	ОФП	ОФП	2	40	42	норматив
4	Соревнования	Соревнования по спортивному ориентированию	6	30	36	норматив
		Соревнования по туризму Подготовка к ЛОК	4	46	50	норматив
		Всего:	72	216	288	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год			36	216	2 раза в неделю по 3 часа + 1 раз в неделю по 2 часа
2 год			36	288	2 раза в неделю по 3 часа + 1 раз в неделю по 2 часа
3 год			36	288	2 раза в неделю по 3 часа + 1 раз в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, ЛОК др.

В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи на текущий учебный год

Образовательные:

Овладение знаниями, умениями и навыками из области туризма, ориентирования, элементами географии

Развивающие: физическое совершенствование и укрепление здоровья.

Воспитательные: гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим, предоставление возможностей для проявления социальной активности

- 11 Планируемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Предметные: овладеть знаниями, умениями и навыками из области туризма и ориентирования, элементами географии.

Метапредметные: Участвовать в соревнованиях по туризму.

Личностные: Относиться с уважением к себе и окружающим

Форма оценки результативности:

- система проверочных заданий, тестов по отдельным темам,
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию,
- участие в контрольных выездах МКК,
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов,
- участие в походах различных видов и сложности
- составление отчетов о пройденных походах, экскурсиях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

2 год обучения.

1. Туризм.

1.1 Техника безопасности

Техника безопасности при проведении занятий на местности и на соревнованиях. Понятие о контрольном времени на тренировках и соревнованиях. Понятия о травмах. Предупреждение травматизма на занятиях. Дисциплина. Движение, бивак, костер. Насекомые, растения, ягоды, грибы. Ночные отлучки из лагеря, купание. Вода, продукты.

Практические занятия. Решение ситуационных задач.

1.2 Снаряжение и инвентарь.

Требования к общественному и личному снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость, надежность в работе; списки снаряжения, ремонт снаряжения, распределение весовой нагрузки в походе, выкройки и материалы. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

1.3 Доврачебная помощь и гигиена.

Соблюдение гигиенических требований в походе и на соревнованиях. Походный травматизм. Заболевания в походе Профилактика заболеваний и травматизма. Первая доврачебная помощь при переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, ядовитых укусах, обморожениях, ожогах, отравлениях, поражении электричеством. Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка.

Практические занятия. Комплектование индивидуального пакета. Наложение повязок. Оказание помощи условно пострадавшему.

1.4 Питание.

Общие понятия о калорийности и составе продуктов. Нормы закладок и алгоритм приготовления пищи. Упаковка и хранение.

Практические занятия. Составление раскладки на поход. Упаковка продуктов.

2. Топография и спортивное ориентирование.

Легенда, масштаб, нагрузка карт. Различия в использовании. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные и контурные карты. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Эволюция спортивных карт. Чтение карты и перевод расстояния в зависимости от масштаба. Планирование дистанции и тактика прохождения. Разрядные требования. Постановка КП.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения на измерение расстояний на карте. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Упражнения на запоминание знаков. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Постановка КП. Прохождение учебных дистанций.

2. Общая физическая подготовка.

Методика воспитания физических качеств: сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость. Лыжная подготовка. История развития лыж. Влияние на организм. Прикладное значение.

Практические занятия. Упражнения на развитие силы, ловкости, скорости, выносливости, гибкости. Освоение и отработка лыжной техники. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

3. Соревнования.

4.1. Соревнования по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанция).

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Знакомство с нормативными

документами.

Применение узлов. Преодоление естественных препятствий согласно «Правилам» и «Руководства». Подготовка к соревнованиям, к дистанциям 2 класса.

Понятие о тактике при прохождении дистанций. Тактические ходы и приемы при прохождении различных естественных препятствий. Тактика командных действий.

Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

4.2. Соревнования по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными направлениями занятий первого года обучения являются: изучение основ туристской жизни, ориентирования, общая физическая подготовка, как правило, в игровой форме, знакомство с жизнью ДДТ через систему участия в массовых мероприятиях туристско-спортивного отдела и участие в соревнованиях своего коллектива.

Главными направлениями занятий второго года обучения являются овладение навыками туризма, ориентирования, участие в соревнованиях по туризму выше кружкового уровня, участие в степенных походах, экскурсиях.

На третьем году занятий основное внимание уделяется дальнейшему овладению туризмом и ориентированием, предусмотрено участие в соревнованиях районного и городского уровня, возможно участие в летних многодневных походах, предполагается проведение творческих мероприятий коллектива.

*В ходе реализации программы используются следующие **методы и приёмы**:*

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ, словесная оценка и коррекция, словесный комментарий, постановка задач)
2. Наглядный метод (работа с книгой, показ видеоматериала, иллюстраций, наглядных пособий, работа по образцу, наблюдение, педагогический показ)
3. Практический метод (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений)
4. Творческое задание

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:

1. Объяснительно-иллюстративный метод (восприятие и усвоение готовой информации)
2. Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: тренинг, отработка технических навыков: исполнение физических упражнений)
3. Частично-поисковый метод (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом, решение проблемных ситуаций)

Формы подведения итогов реализации программы

1. Участие и результаты соревнований.
2. Проведение зачетных и квалификационных походов с выполнением нормативов.
3. Составление отчетов о походах и экспедициях с усложнением формы отчета:
 - устный отчет в своей группе о походе в целом (маршрутная нитка) и о работе по туристским специальностям (перед родителями) – 1 год
 - выпуск газеты-отчета – 2 год
 - презентация слайд - или видеofilm – 3 год

Мониторинг результативности происходит следующим образом: Для определения уровня освоения предметной области и степени сформированности основных общеучебных компетентностей используется методика «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе».

Дважды в течение учебного года (в декабре и мае) заносятся данные о детях в диагностическую карту.

Технология определения результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе представляется в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, возможное количество баллов, методы диагностики.

Графа «Показатели (оцениваемые параметры)» фиксирует то, что оценивается. Это те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им

образовательной программы.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп:

- теоретическая подготовка,
- практическая подготовка,

основные общеучебные компетентности, без приобретения которых невозможно успешное усвоение любой образовательной программы и осуществление любой деятельности.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей и устанавливается степень соответствия реальных результатов ребенка требованиям, заданным программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения ребенком программного материала и основных компетентностей – от минимального до максимального. Дается краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

Выделенные уровни обозначены соответствующими тестовыми баллами. С этой целью введена *графа «Возможное количество баллов»*.

В *графе «Методы диагностики»* напротив каждого оцениваемого показателя обозначен способ, с помощью которого определяется соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям. В качестве основных методов выступают наблюдение, контрольный опрос (устный или письменный), собеседование (индивидуальное или групповое), тестирование, анализ практической деятельности воспитанника.

В конце таблицы выделена специальная *графа «Достижения воспитанников»*, выполняющая роль портфолио, где фиксируются наиболее значимые достижения ребенка.

Мониторинг развития качеств личности воспитанников

Осуществляется при помощи психолого-педагогической методики «Изучение качеств личности воспитанников», разработанной на основе метода изучения воспитанности школьников (методика М.И. Шиловой)

В методике выделены основные качества личности, формирование и развитие которых определено целями и входит в задачи программы дополнительного образования «Туризм и спортивное ориентирование»:

1. Активность, организаторские способности.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность.
4. Нравственность, гуманность.
5. Креативность,

Технология работы по методике «Изучения качеств личности воспитанников» состоит в заполнении диагностической карты. Карта заполняется на основании критериев (признаков проявления качеств личности), обозначенных в методике.

В качестве методов диагностики личностных изменений детей используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии.

Мониторинг физического развития учащихся

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК)

Главная методика, диктуемая возрастными психофизиологическими особенностями – игровая форма и смена видов деятельности.

Предполагаются следующие формы оценки результативности

(формы едины, но дифференцируются в зависимости от года обучения):

- система проверочных заданий, тестов по отдельным темам,
- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, ориентированию, участие в контрольных выездах МКК,
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных нормативов,
- участие в походах различных видов и сложности
- составление отчетов о пройденных походах, экскурсиях

Спортивно-физическое развитие:

-в воспитании общей выносливости применяются: длительный бег и кроссы различной интенсивности, спортивные игры, лыжные гонки, плавание, езда на велосипеде (при занятиях на базе одной школы). Основные методы – равномерный, игровой, метод круговой тренировки.

-развитие гибкости – различные упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды движений до возможного предела на каждом занятии. Основной метод воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений: основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры, упражнения «в паре»;

-воспитание быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Спортивные и подвижные игры: «Встречная эстафета», «Эстафета с мячом», «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Подхвати палку», «Меж двух огней», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов» и т.д. Современные телепередачи предлагают огромное разнообразие различных эстафет, но большинство из них требует специального снаряжения и очень специализированной подготовки спортплощадки для проведения. Особенностью проведения эстафет и игр для туристов является минимальное оборудование и использование особенностей той местности на природе, где проводятся спортивные занятия;

Пример. Игра «Меж двух огней». Игра проводится на площадке типа волейбольной (без сетки). Капитаны становятся за лицевыми линиями площадки, а игроки их команд - на противоположной её половине. Таким образом, каждая команда находится как бы меж двух огней. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру, передавая его игрокам своей команды. Они должны выбрать удачный момент и осалить мячом игрока команды соперника так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом. Покидает площадку, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией. Он, как и капитан, имеет право ловить мяч, передавать его, выбивать противника. Задача владеющих мячом – осалить им игроков команды соперника. Остальные участники должны увернуться от мяча и поймать его, чтобы передать своей команде. Игра продолжается установленное время. Выигрывает команда, осалившая большее число игроков команды противника.

-воспитание ловкости при туристской подготовке к походам и преодолению препятствий способствуют игры: «Тоннель», «Переправа», «Гонка обручей», «Сквозь обруч», «Через скакалку всей командой», «Живая змейка», «Удержи равновесие», «Вездеход» и т.д.;

Пример. Игра «Удержи равновесие». Играющие становятся на бревно парами лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Каждый пытается нарушить равновесие соперника ударом по ладоням или плечу. Проигрывает тот, кто раньше спрыгнет с бревна.

-общая задача воспитания силы – всестороннее развитие её, обеспечение высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Этой задаче способствуют игры: «Тачка», «Турнир атлетов», «Сильная схватка», «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Борьба ногами», «Борьба всадников», «Перетягивание каната», «Шнурбол», «Силачи», «Бой на переправе», «Воздушный мост»;

Пример. Игра «Вытолкни из круга». Поединок проводится в круге диаметром 4-5м. Двое играющих держатся за 3-х метровую палку (шест). По сигналу каждый старается вытолкнуть соперника из круга. Проигрывает тот, у кого ноги окажутся за кругом или кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.

Для обучения умениям и навыкам в ориентировании на местности, пользования картой и компасом, для воспитания наблюдательности, выносливости, находчивости, инициативности, смелости целесообразны игры: «Компас», «Кто наблюдательнее», «По азимутам», «Определи расстояние», «По карте, следам и приметам», «Изучи след», «Поиск пропавшей группы», «По неизвестному маршруту», «Встречный бой», «Прорыв обороны и бой в глубине», «Обнаружить мины», «Задержать нарушителя», «По грибы», «Запомнить позы». Аудиторные игры на воспитание наблюдательности и памяти: «Мозаика», «Морской бой», «Картографический диктант», «Рисунок азимутами и сторонами света» и др. -

-необходимые в туристском походе навыки и умения по установке бивака, разжиганию костра, преодолению естественных препятствий, оказанию доврачебной помощи осваиваются в играх: «Готовься в поход», «Не попадись часовому», «Удочка», «С кочки на кочку», «Транспортировка пострадавшего», «Кольцевая туристская эстафета», «Эстафета узлов»

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии. –М.,2013.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983(электронный вариант 2015г)
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998. (электронный вариант 2015г)
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998. (электронный вариант – 2012г)
5. Вяткин Л. А, Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004 г.(электронный вариант – 2011г)
6. Куприн А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 2013
7. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 2015.
8. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М. 2013 г.
9. Первая помощь (учебник). РОКК, 2013.
10. Обеспечение безопасности туристских походов и спортивных соревнований учащихся. СПб, ИД «Петрополис», 2012.
11. Попов В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2012.
12. Симптомы заболеваний и их значение. Справочник. М., Астрель, 2011
13. Спутник туриста. Справочник. - М., ФиС, 2001(электронный вариант – 2015)
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 2013.

Список литературы для детей и педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристском путешествии.-М., 2012.
- Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 2014
1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. -М.: ЦДЮТур РФ 2011
 2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.(электронный вариант – 2013г)
 3. Обеспечение безопасности путешествий /Сост.: С.М.Губаненков. -СПб,: СПбГДТЮ, 1995. (электронный вариант – 2015г)
 4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. «Уроки ориентирования» Москва 2012 г.
 5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М, Советский спорт, 2004..
 6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.Одесса «ВМВ» 2003г.
 7. Финаров Д.П., Семенов С.П. География Санкт-Петербурга и Ленинградской области: Учебное пособие для 9-го класса средней школы. -СПб: "Специальная литература", 2005
 8. Энциклопедия туриста. М., “Большая Российская энциклопедия”, 1993
 9. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 2013.