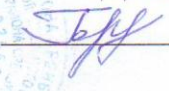


Министерство образования и науки РФ  
МБОУ ДОд «Районный Дом пионеров и школьников»  
Бугурусланского района Оренбургской области

Утверждаю  
Директор МБОУ ДОд «РДПШ»  
Герасимова И.А.   
Протокол № 3  
от «23» 09 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**творческого объединения**  
**«Азимут»**  
**туристско-краеведческого направления**

на базе МБОУ Михайловская «СОШ»  
Количество детей – 10  
Возраст – с 12 до 14 лет  
Рассчитана на 1 год  
Количество часов: 112

Рассмотрено и одобрено  
на заседании педсовета  
МБОУ «Михайловская СОШ»

Протокол № 2  
от 29.08.2015

Директор  Коркина Н.Е.

Руководитель: Тухфатуллина Лилия Равиловна  
Должность: педагог ДО  
Стаж общий: 13  
Стаж педагогический: 3  
Стаж в УДОд: 2  
Категория: первая



## **Пояснительная записка.**

**Направленность** - туристско-краеведческая.

### **Актуальность.**

В условиях социокультурного развития, для становления человека информационного общества для постижения им окружающего мира и диалогического взаимодействия с ним познавательная деятельность приобретает особый смысл. Как вариант, детский туризм, создает условия и одновременно является средством для реализации интересов ребят, социальной их адаптации, самоактуализации через детскую инициативу. Детско-юношеский туризм способствует созданию коллектива, т.к. естественным образом требует грамотного разделения сфер ответственности между его членами и согласования их совместной работы.

**Новизна** данной программы заключается в том, что содержание позволяет провести системную интеграцию отвлеченно-теоретических знаний по разным дисциплинам и воплотить их в решение конкретных задач на практике по мере их поступления, повышая тем самым умственный потенциал, развивая личностные качества ребят, увеличивая социальный опыт. Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика. При обучении используются *методики*: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

### **Цель программы.**

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни всесторонне развитой личности средствами туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

#### **Обучающие (предметные компетенции):**

1. Дать представление о правилах хранения продуктов в полевых условиях;
2. Обучить приемам укладки рюкзака и упаковки продуктов;

3. Познакомить с принципами составления меню в походных условиях.

**Воспитательные (личностные компетенции):**

1. Сформировать умения придерживаться норм и правил поведения в обществе;
2. Сформировать мотивацию к личностному самообразованию.

**Развивающие (метапредметные компетенции):**

1. Развитие умения анализировать;
2. Развитие способности принимать решения;
3. Развитие силы, выносливости, координаций движений

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.**

Данная программа составлена на основе программы Госкомитета по физической культуре и туризму РФ, сборник "Русский турист" под ред. Востокова И.Е., Силкина А.В., 1998 г. Обоснованность внесенных в программу изменений вызвана прежде всего требованиями федерального государственного образовательного стандарта (национальный региональный компонент), обновлением содержания дополнительного образования, появлением новых форм, средств, технологий и как следствие, увеличение количества часов на прохождение программы.

Отличительная особенность программы в том, что она охватывает разнообразные направления: краеведение, экология, медицинская подготовка. Дает навыки для самостоятельных походов, учит самостоятельно организовать поход и грамотно к нему подготовиться. Дети получают знания, умения и навыки по преодолению естественных препятствий и морально-волевою подготовку, необходимую не только в походах, но и в повседневной жизни.

**Участники образовательного процесса.**

Программа рассчитана на детей и подростков 12 до 14 лет. Роль и значение занятий туризмом для детей 12 - 14 лет очень велика: бесценно значение туризма не только в развитии физического состояния школьников, но и в воспитании и развитии прикладных умений и навыков в приготовлении пищи, разведении костра, установке палатки, ориентировании на местности, пользовании картой, компасом и др. Большое значение имеет туризм для формирования и развития высоких моральных и волевых качеств, для организованности и дисциплинированности людей. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни, преодоление трудностей сплачивают туристов, развивают чувство товарищеской взаимопомощи.

**Сроки реализации** данной программы - 1 год.

Общий объем 112 часов.

**Основные формы занятий:** аудиторные и внеаудиторное (походы, экскурсии, практические занятия на местности).

**Режим занятий:**

Два раза в неделю по 2 часа

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

### **Личностные результаты:**

- готовность придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, давать отчет за свои действия.
- осознанное стремление к саморазвитию.

### **Предметные результаты:**

- знание о правилах хранения продуктов в полевых условиях;
- знание о правилах укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- знание о принципах составления меню для походов и соревнований.

### **Метапредметные результаты:**

- умение анализировать;
- умение быстро принимать решения в экстремальных ситуациях;

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.** В конце учебного года в каждой группе проводится зачет по темам, изученным на занятиях. В течение года обучающиеся принимают участие в различных конкурсах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах, походах, конференциях. Итоговой проверкой для учеников становится участие в туристических слетах, как районного, так и областного уровней.

### **Методы работы.**

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Формы работы.**

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

### **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

**знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

**По завершении обучения кружковцы должны уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

## Тематический план

№	Наименование модуля и темы	Количество часов (аудиторных)		
		Всего	Теория	Практика
1	<b><u>Пешеходный туризм</u></b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
1.1	Туристическое снаряжение	8	4	4
1.2	Преодоление препятствий	8	6	2
1.3	Техника пешеходного туризма	10	4	6
2	<b><u>Спортивное ориентирование</u></b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
2.1	Ориентирование по природным признакам	4	2	2
2.2	Топографическая подготовка	10	6	4
3	<b><u>Велосипедный туризм</u></b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1	Ф.В.В.	10	1	9
3.2	Велотриал	10	1	9
4	<b><u>Краеведение</u></b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
4.1	История края	5	4	1
4.2	Растительность и животный мир края	5	2	3
4.3	Туристические маршруты края	4	4	
5	<b><u>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</u></b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
5.1	Оказание первой медицинской помощи	10	5	5
5.2	Транспортировка пострадавшего	5	2	3
6	<b><u>Спортивная подготовка</u></b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
6.1	Кроссовая подготовка	5		5
6.2	Лыжная подготовка	8	1	7
7	<b><u>Подготовка и проведение походов</u></b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
7.1	Подготовка к походам	4	4	
7.2	Проведение походов	6		6
	<b>Всего</b>	<b>112</b>	<b>46</b>	<b>66</b>

## **Содержание программы**

### **Содержание программы I года обучения**

#### **1.1 Туристское снаряжение**

**Теория.** Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

**Практические занятия.** Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колея и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

#### **1.2 Преодоление препятствий**

**Теория.** Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку). Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

**Практические занятия.** Укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов. Отработка техники движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте.

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

#### **1.3 Техника пешеходного туризма**

**Теория.** Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка



и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Шаг, темп интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным "морям". Виды осыпей их характеристика. Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Переправы через реки. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броду.

Практические занятия. Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях. 3) Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. 4) техника преодоления завалов, густых зарослей заболоченных участков тайги. 5) естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. 6) использование веревочных перил. 7) Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. 8) Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

#### **Методические рекомендации по освоению программы и изучению отдельных тем.**

В программе излагаются элементарные основы тактики и техники разных видов туризма: пешего, водного, лыжного туризма; организации и подготовки спортивно-туристских походов; основы топографии и ориентирования на местности; основы физической подготовки и здоровье туриста, основы безопасности туристского похода. Рассматриваются вопросы организации группы, выбор маршрута, приводится характеристика индивидуального и группового снаряжения, даются рекомендации по приготовлению пищи в походных условиях, разведению костра, подведению итогов похода. Все занятия необходимо заканчивать обсуждением, в ходе которого члены кружка отмечают положительные и отрицательные стороны, обращая особое внимание на умение интересно и занимательно вести занятие, логичность в построении урока, правильное использование методических приемов обучения, уверенное владение материалом и т.д.

Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей младших школьников и быть личностно-ориентированной. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Занятия по программе младших инструкторов заканчиваются учебно-зачетным категорийным походом, который следует рассматривать, прежде всего, как продолжение обучения. Во время похода необходимо предусматривать проведение практических занятий, особенно по темам, отработать которые в должной степени не представилось возможным, например, по условиям местности или другим причинам.

### **Методическое обоснование приемов и методов, используемых при реализации программы.**

В данной программе обучение строится на основании преемственности одного этапа другому: сначала кружковцы получают теоретические знания

(лекции, беседы, просмотр видеофильмов); затем полученные знания закрепляются на практических занятиях (игры, конкурсы, занятия по отработке туристических навыков и т. д.); применение знаний на практике

(походы, сбор краеведческой информации, выполнение самостоятельных проектов)

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения — урочная система, - так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей детей, с учетом специфики изучения данного учебного предмета, направления образовательной деятельности, возможностей материально-технической базы обучения.

### **Дидактический материал к программе**

Дидактический материал к программе включает наглядный аудио и видеоматериал, способствующий восприятию тем. Книги по туризму, истории родного края, карты, атласы, справочники, журналы о путешествиях.

### **Методические рекомендации по обеспечению сохранения здоровья учащихся на занятиях:**

- знание основ безопасности своей деятельности и правил поведения в общественных местах;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение правил обращения с электронными инструментами и электророботами;

- организация образовательного процесса с учетом его влияния на здоровье воспитанника;
- оптимальный расчет учебной нагрузки для каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизических особенностей;
- проведение физминуток, упражнений для головы, шеи, плечевого пояса, грудного отдела позвоночника.

#### **Материально-техническое оснащение программы.**

В качестве материально-технического оснащения используются:

- туристическое снаряжение ( веревки, палатки, карабины, спальные мешки, компасы, планшеты, саперные лопатки, рюкзаки и т. д. );
- медицинская аптечка;
- образцы горных пород, растений, природных ископаемых;
- компьютерное обеспечение;
- кабинет, оборудованный для проведения занятий ( столы, стулья и т. д.)

### **Литература для педагога**

1. Социально-культурная деятельность и туризм: учебное пособие, И.С. Барчуков И. С.- М.: Книжный дом, 2009. – 46 с.
2. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2013, №4.-с. 44-45
3. Безопасность человека в природных условиях. Горелов А.А. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 98 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 3е изд., стереотип. – М., Советский спорт, 2011. – с. 311- 488.
5. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2010, №1.-с. 26-30.  
туристской деятельности./ сост. Е.И.Ильина, Москва, 2009, 150 с.
- 6.Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник, Издательство: Советский спорт, 2010. – 364с.

### **Литература для обучающихся**

1. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Вып. 4, -М., ЦДЮТиК МО РФ, 2010.
2. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов./Г.С.Усыскин М., 2011. – 51 с.

Содержательная часть программы.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Организация и комплектование группы.	2	
2.	Введение в образовательную программу.	2	
3.	История туризма в дореволюционной России.	2	
4.	История туризма в СССР.	2	
5.	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	2	
6.	Организация похода.	2	
7.	Туристский быт.	2	
8.	Питание в походе.	2	
9.	Составление рациона.	2	
10.	Упаковка и хранение продуктов.	2	
11.	Приготовление пищи.	2	
12.	Туристское снаряжение.	2	
13.	Личное снаряжение.	2	
14.	Групповое снаряжение.	2	
15.	Первая медицинская помощь.	2	
16.	Первая медицинская помощь.	2	
17.	Ожоги и обморожения.	2	
18.	Помощь утопающему.	2	
19.	Устройство бивака.	2	
20.	Работа с палаткой.	2	
21.	Свёртывание лагеря.	2	
22.	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Меры предосторожности.	2	
23.	Геология.	2	
24.	Геология.	2	
25.	Спортивные карты. Топографические карты.	2	
26.	Компас: устройство и работа с ним.	2	
27.	Приёмы ориентирования карты по компасу.	2	
28.	Определение расстояний и работа с компасом.	2	
29.	Ориентирование на местности.	2	
30.	Способы ориентирования.	2	
31.	Азимут истинный и азимут магнитный.	2	
32.	Краеведение. История Бугурусланского района, его культурное наследие.	2	
33.	Условные знаки. Сигналы бедствия.	2	
34.	Условные знаки спортивных карт.	2	
35.	Изготовление условных знаков.	2	
36.	Закрепление навыка чтения условных знаков.	2	

37.	Рельеф местности.	2	
38.	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	2	
39.	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	2	
40.	Чтение карты.	2	
41.	Выработка навыка беглого чтения карты.	2	
42.	Комплексное чтение карты.	2	
43.	Приёмы ориентирования карты.	2	
44.	Способы определения точки стояния.	2	
45.	Способы определения расстояний на местности.	2	
46.	Движение по азимуту. Бугурусланский лесхоз.	2	
47.	Отклонение при движении по азимуту.	2	
48.	Выход по азимуту на КП.	2	
49.	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	2	
50.	Узлы.	2	
51.	Узлы.	2	
52.	Туристская песня.	2	
53.	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).	2	
54.	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).	2	
55.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	2	
56.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	2	
Итого:		112	

### Заключение.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

## Рекомендуемая литература.

### 1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

### 2. Туризм:

2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

### 3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

### 4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы - следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

### 5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. - М.: Турист, 1989г.

5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

### 6. Зелёная аптека:

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

### 7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991

<http://evy.teach.omskedu.ru/metodiceskaa-kopilka/turistsko-kraevedceskij-kruzok-a>